Phật lịch 2561; Việt lịch: 4896; Nông lịch: Đinh Dậu





THIỀN QUÁN VỀ SỐNG VÀ CHẾT

Cẩm Nang Hướng Dẫn Thực Hành

(The Zen of Living and Dying: A Practical and Spiritual Guide)

Nguyên tác:
LÃO SƯ PHILIP KAPLEAU
Việt dịch:
HT. THÍCH NHƯ ĐIỂN
TT. THÍCH NGUYÊN TẠNG

Chùa Viên Giác, Hannover, Đức Quốc
Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu
Ấn Hành 2017



CHÙA VIÊN GIÁC

Karlsruherstr. 6, Hannover,
Niedersachsen 30519.
Tel: 0511879630. Germany. Viengiac.de
Khai Sơn: HT Thích Như Điển
Trụ Trì: ĐĐ Thích Hạnh Giới

Chùa được thành lập vào mùa lễ Phật Đản năm 1978 tại Hannover và đã di dời 2 lần đến địa điểm chính thức trong hiện tại, địa chỉ Karlsruherstr.6, 30519 Hannover. Khai sơn sáng lập, Trụ Trì từ năm 1978 đến năm 2003: Hòa Thượng Phương Trượng Thích Như Điển, thuộc dòng phái Thiền Lâm Tế Chúc Thánh đời thứ 41. Đệ nhất Trụ Trì (2003- 2008) TT.Thích Hạnh Tấn (thuộc dòng phái Thiền Lâm Tế Chúc Thánh đời thứ 42); Đệ nhị Trụ Trì (từ 2008 đến nay) ĐĐ Thích Hạnh Giới (thuộc dòng phái Thiền Lâm Tế Chúc Thánh đời thứ 42).Chùa được khởi công xây dựng vào năm 1989, khánh thành 1991 và hoàn nguyện vào năm 1993. Tổng kinh phí xây dựng chùa là 5.000.000USD. Tất cả đều do công đức của Quý Phật Tử Việt Nam tại Đức cũng như trên thế giới đóng góp. Ngoài ra chính quyền tiểu bang Niedersachsen cũng như Bộ Nội Vụ Cộng Hòa Liên Bang Đức, trợ giúp về lãnh vực văn hóa của Tôn Giáo suốt trong thời gian 26 năm hội nhập (1979-2005) về những phương diện như: In ấn báo Viên Giác, kinh sách, hội thảo, văn nghệ .v.v...

Mỗi năm chùa đều có nhiều sinh hoạt Phật sự khác nhau cho người Việt cũng như người Đức như: Đại Lễ Phật Đản, Đại Lễ Vu Lan, lễ Hội Quan Thế Âm, Tết, Rằm Tháng Giêng, cũng như những khóa tu học ngắn hạn hoặc dài hạn trong vòng từ 2 ngày đến 3 tháng. Số người Việt đi lễ chùa Viên Giác hằng năm độ 80.000 người và người Đức về chùa làm quen với Đạo Phật độ 40.000 người. Đây là ngôi chùa Việt Nam được thành lập đầu tiên tại xứ Đức và đã trở thành ngôi Tổ Đình của môn phong pháp phái Chúc Thánh nói riêng cũng như cho Phật Tử Việt Nam tại Cộng Hòa Liên Bang Đức nói chung.

Phật lịch: 2561; Việt lịch: 4896; Nông lịch: Đinh Dậu

THIỀN QUÁN VỀ SỐNG VÀ CHẾT

Cẩm Nang Hướng Dẫn Thực Hành

The Zen of
Living and Dying
A Practical and Spiritual Guide

Nguyên tác Anh ngữ:
Đại Sư Philip Kapleau

Việt dịch:
HT.Thích Như Điển
TT. Thích Nguyên Tạng

Chùa Viên Giác, Hannover, Đức Quốc
Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu
Ấn Hành 2017

Published by

Vien Giac Temple

Karlsruherstr. 6, Hannover,
Niedersachsen 30519.
Tel: 0511879630. Germany.
www.viengiac.de

Quang Duc Buddhist Monastery

105 Lynch Rd, Fawkner, Vic 3060. Tel: 03. 9357 3544
www.quangduc.com

First edition 2017 - 2000 copies

National Library of Australia

Cataloguing-in-Publication entry:
Title: Thiền Quán về Sống và Chết, Cẩm Nang Hướng Dẫn & Thực Hành
The Zen of Living and Dying, A Practical & Spriritual Guide

By Author Philip Kapleau
Translators by Most Venerable Thich Nhu Dien
Senior Venerable Thich Nguyen Tang @ 2017

ISBN: 978-0-9945548-5-7

Cúng Dường Pháp là tối thượng nhất
The gift of Dhamma surpasses all other Gifts
Sabbadanam Dhammadanam Jinati

This book is not for sale, free distribution

Mục lục

Ghi Chú Của Người Biên Tập

"Thiền Quán về Sống & Chết, Cẩm Nang Hướng Dẫn Thực Hành", là tập sách được sửa đổi và được biên tập lại từ sách "Vòng Luân Hồi" (The wheel of Life and Death) của Thiền Sư Philip Kapleau, được xuất bản năm 1989.

Lời Cảm Tạ của Tác Giả

Không bao giờ có một cuốn sách nào là công trạng của riêng một người. Ở phía sau mỗi cuốn sách được hoàn chỉnh mà ta nhìn thấy, đã được nhiều người giúp đỡ. Tôi rất biết ơn những người sau đây vì sự đóng góp của họ.

Sư Cô Sunyana Gracef đã cộng tác với tôi về hai đề mục "*Nghiệp và tái sinh*". Nếu không có sự hỗ trợ của Sư Cô, những đề mục này đã không được viết một cách trọn vẹn như bây giờ tôi nghĩ đã trọn vẹn.

Sư Cô Mitra Bishop đã giúp tôi trong việc nghiên cứu, đánh máy bản thảo đầu tiên, và làm quy trình dữ kiện cả cuốn sách.

Geoff Lister, một nhà đánh giá bệnh viện có kinh nghiệm, đã cung cấp thông tin chi tiết về cấu trúc và hoạt động của các bệnh viện.

Tom Roberts, bạn lâu năm và học viên trưởng của tôi, đã trông coi nhiều phương diện của cuốn sách này, từ việc liên hệ xuất bản đến phê bình.

Luật sư Casey Frank, một người bạn tốt và học viên lâu năm, soạn thông tin về những đề tài hấp hối có sự giúp đỡ của y sĩ, ý nguyện lúc sống và những đề tài liên quan.

Thượng Tọa Bodhin Kjolhede, Trụ Trì Thiền đường Richester; Bác sĩ Peter Auhagen; Bác sĩ Christina Auhagen và tôi đã có nhiều cuộc thảo luận về sự hấp hối và chết, cung cấp ý tưởng cho cuốn sách này.

Chris Pulleyn, Ken Kraft, Tiến sĩ Mary Wolfe và Rafe Martin đọc bản thảo của cuốn sách này và đề nghị nhiều điều hữu ích.

Các Bác sĩ Leonard Wheeler, John Sheldon, Maike Otto và Robert Goldman, dù rất bận rộn, đã dành thời giờ để chia sẻ với tôi về những kinh nghiệm của các vịvới những bệnh nhân hấp hối.

Các y tá Penny Townsend Quill, Carolyn Jaffe, Nathan Hanks, và Jeffrey Estes đã vui lòng trả lời vô số những câu hỏi của tôi về những người bị bệnh thời kỳ cuối.

Tôi cảm ơn Greg Mello vì bài báo của ông về cuộc đời của Socrates.

Sau cùng, tôi chịu ơn sâu xa Peter Turner, người biên tập của tôi ở nhà xuất bản Shambhala, đã biên tập một cách tuyệt vời cuốn "Vòng Luân Hồi" (The wheel of Life and Death) cho việc tái xuất bản.

Lời Dẫn Nhập

Có rất nhiều nghiên cứu loại văn học về sự chết và hấp hối cũng như một khối lượng lớn những cuốn sách và những bài báo viết về những điều này. Trong thập niên vừa qua, số lượng của chúng tăng vọt đều gồm cả những cuốn sách viết về tự tử vốn gây tranh luận, những lời kể về kinh nghiệm cận tử, và những bài báo viết về cách thi hành ý nguyện lúc sống của những người hấp hối. Khối lượng thông tin lớn lao này đáp ứng nhu cầu sâu xa của con người, nhu cầu có lời giải đáp cho những câu hỏi vĩnh cửu "*Tôi đã từ đâu tới khi được sinh ra và sẽ đi đâu khi chết? Đời sống và cái chết của tôi có ý nghĩa gì?*"

Là con người thì ai cũng có những điều thắc mắc này phản chiếu sự nghi ngờ lớn nhất của chúng ta, sự xa lạ sâu xa nhất của chúng ta với Tự Ngã. Không có những lời giải đáp thích đáng thỏa mãn, thì trong tâm vẫn còn mối thắc mắc day dứt làm hỏng cả những kinh nghiệm ngọt ngào nhất của đời sống. Vì đối với quảng đại quần chúng, vẫn có một niềm tin rằng sự chết là tai họa lớn nhất của con người, và sự hấp hối là cuộc chiến đấu cuối cùng đầy đau đớn chống lại sự diệt vong. Cùng lúc đó tính chất bí ẩn của sự chết vốn được coi là sự kết thúc của cuộc đời, làm cho loài người kinh sợ từ khi họ có ý thức về đời sống.

Tại sao lại có thêm một cuốn sách nữa về sự chết và hấp hối? Và cuốn sách này khác những cuốn khác ở chỗ nào? Giá trị của những cuốn sách nhiều vô số này là đã uốn nắn thái độ xây dựng và từ bi của xã hội đối với người bệnh sắp chết; đã rọi sáng cho

lối nghĩ của chúng ta về cuộc đời và cái chết của chính mình, nhưng phần lớn những cuốn sách này thiếu phương diện tâm linh, tức thái độ có tính cách tôn giáo đối với sự sống và sự chết, cũng như sự hướng dẫn thực dụng về điều có thể được gọi là nghệ thuật và tôn giáo của sự chết.

Một sự định hướng tâm linh về sự chết bao gồm một số điều, trong đó có sự hiểu và thực tâm chấp nhận nguyên nhân và tính liên tục của sự sống. Điều này cũng hàm ý công nhận giá trị của nghi thức tang lễ mà khi được thi hành với sự thành tâm, sẽ giúp cho sự chuyển tiếp được thuận lợi từ kiếp này sang kiếp tới ở tương lai. Nhiều người cảm thấy tang lễ ngày nay là một sự kiện đơn sơ, vội vã, không có ý nghĩa tâm linh đích thực, kể cả khi được cử hành bởi tu sĩ, một nghi lễ bề ngoài mà người ta không nhận thấy sự thật của sự chết, sự mất mát và sự đau buồn.

Giáo sư xã hội học Robert Fulton và những người khác đã ghi nhận rằng, trong thế hệ vừa qua một sự thế tục hóa lớn lao cái chết đã diễn ra, bây giờ người ta chết một cách "khổ hạnh" trong những bệnh viện vô trùng thay vì chết một cách "mỹ thuật" ở tại nhà của họ. Y sĩ đã thay thế giáo sĩ, y sĩ là thầy pháp của thời nay với quyền lực kéo dài sự sống, y sĩ là người hộ tống mới của chúng ta đi khỏi cõi đầy nước mắt này. Chúng ta trả giá cao cho sự thay đổi giá trị này.

Trong cuốn sách của Bác Sĩ Tâm Thần và Tâm Lý, người Thụy Sĩ, Carl Jung "*Người hiện đại đi tìm linh hồn*" ("Modern Man in Search of a Soul", Carl Jung 1875-1962), đã nói về cái giá trị đó: "Trong số tất cả những bệnh nhân của tôi ở nửa sau của cuộc đời,

tức là trên 35 tuổi, không có một người nào có vấn đề trong phương cách cuối cùng không phải là tìm một nhãn quan tôn giáo về đời sống. Có thể nói rằng mỗi người trong số họ cảm thấy bệnh tật vì mình đã mất cái mà các tôn giáo của mọi thời đại đã ban cho các tín đồ, và không có người nào trong số họ đã thực sự khỏi bệnh mà không lấy lại nhân sinh quan tôn giáo của mình".

Một lối tiếp cận tâm linh tới người hấp hối không cần phải có những giáo điều, tín điều hay những nguyên tắc đạo đức tuyệt đối, giống như không khí mà chúng ta thở, lối tiếp cận tâm linh này không phân cách với đời sống. "*Tử Thư Ai Cập*" (Egyptian Book of the Death) của thời xưa và "*Tử Thư Tây Tạng*" (Tibetan Book of the Death) có sau đó, và "Nghệ Thuật Chết" (The Art of Dying) của Thiên Chúa Giáo thời Trung Cổ cung cấp sự hướng dẫn thực tiễn đó. Nhưng những cuốn sách cổ này có điểm bất lợi là trình bày những dữ kiện bí ẩn với những từ ngữ quá khó hiểu hay kỳ lạ đối với người đọc ngày nay.

Một nghệ thuật chết được dùng trong thời đại chúng ta có thể tiến xa trong việc giải tỏa bầu không khí được phi phân hóa của cái chết bệnh viện vốn đã trở thành dấu hiệu bi thảm của thời đại này. Việc thực hành y khoa biểu tỏ tính chất thông cảm sâu xa vốn có của mình, nhưng sự thông cảm đó mỗi lúc mỗi đi lạc ra ngoài đường lối, khi nghệ thuật và tôn giáo của sự chết bị chìm đắm trong khoa học kéo dài sự sống với bất cứ giá nào.

Nói về sự tai hại của việc kéo dài sự sống của khoa học ngày nay, trong phần đề tựa của mình cho cuốn "Tử Thư Tây Tạng" (Tibetan Book of the Death) , W.Y. Evans-Wentz đã viết: "Chết

trong bệnh viện, có thể khi đang chịu ảnh hưởng của nha phiến, hoặc đang chịu sự kích thích của một loại thuốc nào đó được chích vào cơ thể, để làm cho người hấp hối bám vào sự sống càng lâu càng tốt, thì như vậy chỉ là một cái chết không đáng mong ước, giống như cái chết vì bị chấn động bởi bom đạn của người lính trên chiến địa. Kết quả bình thường của việc sinh đẻ có thể hỏng vì sự sai lầm của người hộ sinh, cũng giống như vậy, kết quả bình thường của tiến trình chết có thể bị hỏng vì sự sai lầm của người cứu chữa".

Những cuộc nghiên cứu cho thấy rằng khi trạng thái tâm trí của người bệnh hấp hối không bị can thiệp bởi thuốc an thần hay bởi một loại y dược nào khác, tức là khi họ hoàn toàn tỉnh táo và có thể đáp ứng môi trường với ý thức trọn vẹn, cảm xúc chính yếu của họ là an tĩnh, không lo sợ, và càng an tĩnh hơn nếu họ đã có niềm tin vững chắc rằng sự sống là liên tục chứ không chấm dứt vào lúc chết.



Hình 1: Thần chết

Nói cho công bằng với y khoa thì việc ngăn cản tiến trình chết bằng những chất hóa học mạnh và những phương tiện khác phản chiếu một mô thức văn hóa vốn không chỉ xem mọi sự đau đớn là không cần thiết, mà còn xem sự chết là kẻ địch lớn tối hậu để ngăn cản và chế ngự với bất cứ giá nào. Sự chết vốn phải được chào đón như một sự kiện tự nhiên không thể tránh được, trở

thành Tử Thần Cầm Lưỡi Hái Khắc Nghiệt, và chết trở thành điều đáng sợ nhất. Nếu con người ngày nay muốn tự "làm chủ" sự qua đời của mình và không bị lừa bịp với cái chết của chính mình, họ phải dành lại quyền lực của mình như một cá nhân hành động một cách tự trị, và khi hành động cụ thể sáng suốt trong tâm trí, phải dàn dựng sự kiện qua đời của chính mình, chống lại sự khống chế của thế lực gia đình và những thế lực khác áp đặt lên họ. Nhận xét sự bất lực của cá nhân về việc này trong thế giới đương đại, Sử gia người Pháp Phillip Aries viết: "*Cái chết trong bệnh viện không còn là dịp tang lễ mà người hấp hối đứng đầu giữa những thân nhân và bạn bè của mình. Cái chết là một hiện tượng kỹ thuật xuất hiện với sự ngừng cứu chữa được quyết định bởi y sĩ và nhân viên bệnh viện. Sự thật là trong đa số trường hợp người hấp hối đã bất tỉnh rồi. Cái chết đã được mổ xẻ, được cắt thành từng miếng nhỏ bởi một loạt những bước nhỏ, mà rốt cuộc người ta không thể biết bước nào là cái chết thực sự; là bước mà trong đó ý thức đã bị mất; hay là bước mà trong đó hơi thở đã ngừng*".

Ngày nay cái chết trong bệnh viện trung bình ở Mỹ còn kém đàng hoàng hơn và kém chặt chẽ hơn hai mươi, ba mươi năm trước (1975) khi cuốn sách của Aries được xuất bản. Và chính sự chăm sóc của bệnh viện cũng trở nên phi nhân hơn. Một phần của điều này là do các bác sĩ, y tá và nhân viên bệnh viện phải làm việc trong những điều kiện nặng nề. Mới đây, một tạp chí quốc gia viết: "Lo ngại, trầm uất và cô đơn là những nhân tố chính trong đời sống của các bác sĩ, và bây giờ đây là một trong những bí mật được giữ lơi lỏng nhất của thế giới". Nhưng còn có những nguyên

nhân khác, một trong những nguyên nhân này là thái độ chung của Tây Phương cố gắng gây ảnh hưởng tới những sự kiện thay vì để cho chúng đi theo con đường tự nhiên của chúng. Thái độ này được thu tóm trong câu nói: "*Đừng ngồi yên một chỗ, hãy làm một điều gì đi chứ!*" (Don't just sit there, do something!).

Minh họa cho thái độ này là kinh nghiệm của một bác sĩ bạn của tôi. Một hôm khi ông ta đang làm việc trong một bệnh viện lớn, một bà cao tuổi trong tình trạng hôn mê được đưa vào phòng cấp cứu nơi ông đang trực. Bà ta đang hấp hối vì một căn bệnh hiểm nghèo. Khi bác sĩ đang khám cho bà ta, một bác sĩ trưởng xuất hiện, nhìn qua bà ta rồi ra lệnh cho bác sĩ đưa ngay bà ta tới phòng chuyên khoa. Ông bác sĩ bạn tôi nói: "*Khoan. Chúng ta biết bà ta đang hấp hối. Hãy để tôi ngồi với bà ta, nắm tay và cố gắng an ủi cho tới khi bà ta chết, có thể không hơn một hay hai tiếng đồng hồ nữa*". Ngó bạn tôi với ánh mắt hung dữ, vị bác sĩ trưởng phản đối: "*Tại sao lại lạnh lùng và vô tâm như vậy, Bác sĩ?"*, rồi gọi một y tá đưa bà ta tới phòng chuyên khoa. Vị bác sĩ bạn tôi bình luận: "*Tôi nghĩ ông ta là người không biết thông cảm, và ông ta cũng đã nghĩ tôi là người như vậy. Nhận thức của người ta rất khác nhau*".

Nhưng cũng có những tín hiệu tốt. Phong trào bệnh xá đang tăng trưởng, và đây là những nhà y tế chăm sóc những người bệnh thời kỳ cuối một cách riêng tư hơn và thông cảm hơn, và phong trào "*ý nguyện lúc sống*" là những dấu hiệu đầy hy vọng của sự thay đổi thái độ đối với sự chết và hấp hối. Thêm nữa, sự thay đổi trong những môn học của một số trường y khoa ở Hoa Kỳ và những nước khác đang tập trung không chỉ vào việc chăm sóc

người hấp hối, mà còn vào việc dành cho họ sự hỗ trợ về tình cảm nữa. Việc tái xác định giá trị của thuyết nhân quả và thuyết luân hồi đã có những bước tiến lớn ở Tây Phương trong những năm gần đây, nhưng sự chấp nhận thành tâm của giới khoa học thì có vẻ vẫn còn xa. Tuy nhiên nhiều người tin vào luân hồi và nhân quả đã tìm kiếm những tài liệu của Đông Phương và Tây Phương để biết thêm về chu trình sống và chết. Những người này đã bắt đầu phá bỏ những hàng rào, những sự kiêng kỵ trí thức mà những người được coi là có đầu óc khoa học đã dựng lên vì họ cho rằng không có bằng chứng.

Có lẽ chướng ngại chính yếu cho sự chấp nhận rộng rãi thuyết sự sống sau khi thể xác đã chết, là sự khác biệt về quan điểm triết lý giữa văn hóa Đông Phương và văn hóa Tây Phương. Giáo sư P.J. Saher viết: "*Thái độ của triết lý Tây Phương là điều gì không được chứng minh thì phải bị coi là sai lầm. Thái độ của triết lý Đông Phương là điều gì không được chứng minh thì có thể được chấp nhận là sự thật cho tới khi được chứng minh là sai lầm*". Và cũng có nhiều bằng chứng để thuyết phục bất cứ suy nghĩ hợp lý nào về giá trị của thuyết luân hồi.

Không giống như thần học Tây Phương, Phật Giáo và huyền học Đông Phương dạy rằng: Sống và chết là hai sự kiện liên tiếp trong một chu trình liên tục trong mọi phương diện của thiên nhiên. Phật Giáo nói rằng sự sống và sự chết của sinh vật chỉ là phương diện được trông thấy của một dòng bất tận những nguyên nhân và hệ quả, với đời sống thế gian và đời sống ngoài thế gian liên tiếp nhau.

Quan điểm Đông Phương xem thuyết "Một đời sống một cái chết" là vô lý. Thuyết Duy vật là một niềm tin cho rằng trong số tất cả mọi vật trong vũ trụ, sự sống vận hành trong hư không. Thuyết này muốn chúng ta tin rằng hiện tượng sự sống độc đáo này phát sinh không từ đâu cả, và biến đi không dấu vết. Đa số những người tin theo thuyết này tự xem mình là người "duy lý", nhưng trong vấn đề sự sống và sự chết này họ lại chối bỏ nguyên lý sự bảo tồn của vật chất và năng lượng, một trong những luật chính yếu của vật lý học, khi nguyên lý này được ứng dụng cho năng lượng tâm linh của tâm thức hay thần thức.

Nói về luật nhân quả mà không biết về luân hồi thì như vậy là không trọn vẹn và thiếu sót giống như một cái kéo chỉ có một lưỡi kéo. Vì vậy nhiều tài liệu mới, đa số là của Tây Phương, về nhân quả cũng như luân hồi, đã được cho vào cuốn sách này để giúp người đọc hiểu rõ hơn về hai đề mục quan trọng mà tế nhị này.

Phần thứ hai, "*Hấp Hối*", ngoài việc cung cấp sự hướng dẫn tâm linh cần yếu cho người hấp hối và gia đình, còn bao gồm những điều chỉ dẫn chi tiết về cách làm một tang lễ có ý nghĩa và cách làm giảm sự đau buồn của các thân nhân trong thời gian để tang. Thêm nữa, tôi đã cố gắng trình bày rõ ràng hơn về một pháp môn có thể được gọi là "Pháp hấp hối hàng ngày" và tôi cũng cung cấp những pháp thực hành đơn giản để đạt trạng thái này. Những "cái chết" hàng ngày này là sự hòa nhập trọn vẹn tới điểm vượt lên trên bản ngã và qua luyện tập có thể được làm cho hoàn hảo và trở thành chứng nghiệm tâm linh thực sự. Nhưng nếu không có sự tạm thời dẹp bỏ tự ngã thì những "cái chết" như vậy không thể

diễn ra. Và vì vậy tôi thấy cần phải xét nhiều về tính chất và nguồn gốc của tự ngã, hay cái ta, và vai trò của nó trong sự hấp hối và sự chết, vì rốt cuộc, cũng giống như một đời sống hạnh phúc hay đau khổ, một cái chết an lạc hay sợ hãi tùy thuộc vào sự phụ tùng hoặc sự nổi trội của cái ta vị kỷ. Trong phần "Hấp Hối" tôi cũng nói về sự tự tử và sự gây chết cho người bị bệnh nặng, vốn là hai đề tài càng ngày càng nhận được nhiều sự chú ý của các nhà xã hội học, tâm lý học và các nhà lãnh đạo tôn giáo, do sự gia tăng nhiều của những cái chết tự ý trong những người già cũng như trong giới trẻ.

Tôi cũng nói về pháp Thiền quán sự chết, trong đó hành giả suy ngẫm về sự hiện diện khắp nơi của sự sống và sự chết. Người đọc cũng thấy có năm tiểu sử sơ lược của những người đã đối diện sự chết một cách vô úy và thanh thản.

Trong phần phụ lục tôi cung cấp thông tin về ý nguyện lúc sống và phong trào bệnh xá dành cho người hấp hối, những điều nên làm và không nên làm trong việc an ủi những thân nhân của người quá cố, một bản danh sách những điều cần phải làm khi có người qua đời và những điều hướng dẫn về căn bản Thiền quán.

Cuốn "*Thiền quán về Sống và Chết"* này được chia thành bốn phần chính là Sự Chết, Hấp Hối, Nghiệp Quả và Tái Sinh, nhưng sự thật là sinh lực không thể bị chia thành những phần khác nhau. Sự phân chia này thực sự trình bày những sự chuyển động hay những sự biểu lộ của cái được gọi là "Thần thức". Đây là bốn thành phần của một toàn phần lớn và là chính toàn phần đó. Khi

đời sống được sống một cách thực sự và không bị ý niệm hóa thì những ý tưởng như sống, chết, tái sinh sẽ tan biến.

Mục đích chính của cuốn sách này có thể được tóm tắt như sau: Giúp người đọc học cách sống một cách trọn vẹn với sự sống ở mọi thời điểm và chết một cách an lạc với sự chết. (The basic aim of this book can be summed up in these words: To help the reader learn to live fully with life at every moment and die serenely with death). Nhưng sự giao tiếp một cách khẳng định như vậy với sự sống và sự chết chỉ khả hữu khi người ta nhận thấy sự chết chấm dứt đời sống, cũng giống như sự sống sửa soạn con đường dẫn tới sự chết, và biết rằng do đó sự chết có giá trị và có lý do của nó. Sự chấp nhận này còn làm cho người ta sẵn sàng đối diện sự chết một cách can đảm và nhận những gì sự chết ban cho mình một cách khôn ngoan: Đó là cách thức thay thế cái thể xác cũ mòn, đau đớn với một thể xác mới, và hơn nữa đây là cơ hội độc nhất trong đời để chứng nghiệm tính chất thật của sự sống. Vì vậy mà Triết gia Hy Lạp Socrates phản đối ý kiến cho rằng sự chết là điều xấu nhất trong mọi điều xấu, và Pliny Earle (1809-1892) đã viết:

"Vậy, chết là cái gì,
Để được coi là cần thiết cho hạnh phúc của chúng ta?
Chết là liệng bỏ tất cả những gì trần tục,
Tất cả những cặn bã mà con người thừa hưởng,
Và lại tiến tới mặc bộ áo của sự sống bất tử".

Người ta sống, rồi người ta chết nhưng ngọn lửa sự sống vốn là sinh lực trong vạn hữu và ẩn ở dưới toàn thể tạo vật thì không đến mà cũng không đi. Ngọn lửa này cháy sáng mãi mãi, không có

lúc bắt đầu, không có lúc chấm dứt. Cháy sáng với tâm thức giác ngộ này, người ta có thể chết một cách an lạc hay như sắp bước vào một cuộc phiêu lưu hấp dẫn. Một cái chết như vậy có nguyên nhân là một đời sống dành cho việc thực hiện những tiềm năng về thể xác, tâm trí, đạo đức và tâm linh của một con người.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này nếu được đọc kỹ sẽ có thể giúp cho người hấp hối đạt được sự chết dễ dàng và còn giải thoát người đó khỏi sự trói buộc đau đớn vào luân hồi sinh tử. Và nó cũng có thể làm cho người sống hiểu rằng sự chết cũng phù du như đời sống vậy.



Tôn tượng Phật Thích Ca
tại Đại Tháp Giác Ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ

Phần một:
SỰ CHẾT

Hãy sống như thế nào để tới khi được gọi
Gia nhập đoàn người vô số
Đi đến cõi bí ẩn đó
Nơi mỗi người sẽ có phòng của mình
Trong những tòa nhà yên lặng của sự chết
Mình sẽ không đi như người nô lệ trong đêm
Bị lùa tới nhà ngục của mình
Mà hãy được sự bảo hộ và an ủi của niềm tin vững chắc
Tiến tới nấm mộ
Giống như người đắp tấm vải giường
Nằm ngủ với những giấc mộng đẹp.

William Cullen Bryant

1. Phương Diện Hiện Sinh Của Sự Chết

Sống Là Gì? Chết Là Gì?

Sự sống là gì? Sự chết là gì? Trong trường hợp thông thường thì câu trả lời có vẻ hiển nhiên: Khi tim đập, máu lưu thông, phổi thở, óc cảm nhận, thì đó là sự sống. Khi người ta ăn, ngủ, làm việc, cảm thấy, đau khổ hay sung sướng, thì khi đó người ta đang sống.

Sự chết thì tất nhiên tình trạng mà ở trong đó có sự ngừng lại vĩnh viễn tất cả những chức năng sinh tồn: Hơi thở không còn, tim ngừng đập, óc không phản ứng khi được kích thích và những bắp thịt suy yếu không thể hoạt động được nữa. Tóm lại người ta không còn làm một việc gì, không nghĩ hay cảm nhận gì nữa. Với sự chết, người ta trở nên bất động và là một cái xác; nếu được chôn thì chỉ làm mồi cho côn trùng, nếu được thiêu thì chỉ là một đám khói và một chút tro. Không có gì trước khi sinh ra và không còn gì sau khi chết.

Nhưng có một quan điểm khác về thân phận con người, một quan điểm liên quan tới cái mà nhà sinh học Lyall Watson gọi là "Lỗi lầm của Romeo" trong vở kịch "Romeo và Juliet" của Shakespeare:

"Bà vú: Cô ấy chết rồi, qua đời, cô ấy chết rồi!

Phu nhân Capulet: Con gái tôi chết rồi! Chết rồi! Chết rồi!

Capulet: Máu của nó đã đông đặc và những khớp xương đã cứng. Sự sống đã rời khỏi cặp môi này từ lâu".

Romeo nghe lời họ và tự kết liễu mạng sống của mình, nhưng chàng đã sai lầm.

Hay đó là sự sai lầm của chúng ta? Lyall Watson nghĩ như vậy, và ông nói rằng quan điểm truyền thống của chúng ta về sự chết là một nhận thức sai lầm, giống như sự hiểu lầm bi thảm của Romeo về vẻ bên ngoài đã chết của Juliet. Watson viết về cái chết tạm thời do uống thuốc mê của Juliet và cái chết thực sự của Romeo như sau:

> *"Khi Romeo thấy Juliet tái xanh vì không có sinh khí trong hầm mộ và cho rằng nàng đã chết, thì khi đó nàng đã chết rồi. Sự kiện sau đó Juliet tỉnh lại và giống như đang sống lại. Khi Juliet thấy Romeo nằm, không còn sự sống với lọ thuốc độc trong tay, thật sự khi đó chàng cũng đã chết rồi, và cái chết của chàng sẽ vẫn là sự thật dù nếu có một y sĩ nhanh trí nào đó chạy vô xúc ruột cho chàng đúng lúc.*
>
> *Sự "Sai lầm của Romeo" là sự lầm lẫn sự sống với sự chết, và là sự lầm lẫn rất thường có chỉ vì không có sự khác biệt tuyệt đối nào giữa hai sự này. Sống và chết là hai sự biểu hiện của cùng một tiến trình sinh học và chỉ khác nhau ở mức độ".*

Cái mà chúng ta gọi là sự chết chỉ là sự thay đổi trạng thái, thường là tạm thời, và như Watson viết: "Có khi 'có thể chữa được', vì tự thân sự chết không có sự thật về khám nghiệm, hợp lý hay sinh học nào, và chỉ hiện hữu như một ý tưởng có giá trị trong liên hệ giữa mọi người". Bằng chứng về sinh học, tâm lý học và nhân loại học đưa tới kết luận cho rằng, sự sống và sự chết hiện hữu bên cạnh nhau trong một liên hệ năng động liên tục thay đổi hình thức và hướng đi của nó. Nói cách khác, cái chết không phải là dấu chấm hết mà là dấu phẩy trong câu chuyện cuộc đời.

Với sự cảm nhận tinh truyền các thi sĩ cũng đã nhận xét sự bất khả phân của sự sống và sự chết. Samuel Butler (1835-1902) viết:

"Người chết thường cũng sống đối với chúng ta giống như người sống vậy, chỉ có điều chúng ta không thể làm cho họ tin như vậy... chết là không thể hiểu rằng mình đang sống".

Có một công án Thiền nói tới sự năng động này của sự sống và chết. Giống như mọi công án khác, công án này đề cập đến sự nhất tâm bất nhị của vạn vật, và được ghi lại trong cuốn "Bích Nham Lục" (ở thế kỷ mười hai), một kho tàng những lời nói và hành vi của một số Thiền sư nổi tiếng nhất. Trong các Thiền đường và tu viện, công án này được đưa ra cho các Thiền sinh tham quán khi họ thắc mắc về vấn đề sống và chết, và cho thấy sống và chết không phải là hai trạng thái riêng biệt, độc lập với nhau, mà chỉ là hai mặt của một quy trình tự nhiên và cả hai đều hiện diện bất cứ lúc nào.

"Một hôm Thiền sư Đạo Ngộ cùng với đệ tử tới thăm một gia đình đang có đám tang ở gần tu viện. Vỗ vào quan tài, đệ tử hỏi rằng "Còn sống hay đã chết?"

Thiền sư: "Ta không nói sống, ta không nói chết".

Đệ tử: "Tại sao Thầy không nói".

Thiền sư: "Ta không nói. Ta không nói".

Trên đường trở về tu viện, lại có sự trao đổi tiếp:

Đệ tử: "Thưa Thầy, nếu Thầy không nói, con sẽ đánh Thầy".

Thiền sư: "Cứ đánh nếu muốn, nhưng ta không nói".

Đệ tử liền đánh vị Thầy.

Về sau, khi Đạo Ngộ viên tịch, người đệ tử tới gặp Thiền sư Thạch Sương, người kế tục Đạo Ngộ và kể lại việc trên.

*Thạch Sương nói: "*Ta không nói sống, ta không nói chết".

Người đệ tử chợt hiểu ý nghĩa của sống và chết".

Để hiểu ý nghĩa sâu xa của câu hỏi của người đệ tử *"Còn sống hay đã chết",* chúng ta cần phải biết cái ẩn ở phía sau câu hỏi. Ở đây người đệ tử quá thắc mắc tới mức không thể nghĩ tới tang gia và cũng không đợi tới lúc mình và vị Thầy trở về tu viện, mà thúc vị Thầy trả lời một cách rõ ràng. Vấn đề sự sống và sự chết đã đè nặng lên người đệ tử. Tất nhiên vị này biết cái xác ở trước mặt mình đã chết về mặt y học, nhưng vì cũng tin rằng con người còn là một cái gì nhiều hơn cảm giác và trí tuệ nên vị ấy hỏi "*Lực sự sống có còn tiếp tục sau khi chết hay không?"*

Nếu muốn có sự an tâm đích thực, sẽ có lúc tất cả chúng ta đối diện và giải đáp điều thắc mắc này. Đây không phải là những câu hỏi có tính cách triết lý, mà là có tính cách hiện sinh hay thực tế: *"Tại sao mình có mặt trên trái đất này? Mình đã từ đâu tới? Khi mình chết, điều gì sẽ xảy ra với cái sinh lực mà mình gọi là 'tự ngã' hay cái 'ta'. Mình sẽ hoàn toàn không còn nữa hay vẫn tồn tại trong một hình thức này hay hình thức khác. Ngoài thể xác vật chất, có một thể khác thường được gọi là hồn vía sẽ nhập vào cái thể xác khác tương ứng với tư tưởng và hành vi của mình trong kiếp này hay không? Hay sẽ có một sự sống nào khác, hoặc vật chất hoặc không hình thể, trong một cõi nào đó? Tóm lại, mình sẽ không là gì cả hay sẽ là một cái gì mới?"*Câu hỏi "*Người này còn sống hay đã chết*" thực sự đại diện cho những câu hỏi trên.

Nên biết rằng mấy năm đã trôi qua, giữa lúc vị Thầy thứ nhất qua đời và lúc người đệ tử hỏi vị Thầy thứ hai, một khoảng thời gian mà trong đó người đệ tử không ngừng quán niệm và suy gẫm về

vấn đề dai dẵng này. Để làm gì? Để thoát khỏi sự trói buộc của sinh và tử, vì đối với con người, không có mục tiêu nào cao hơn hay nhu cầu nào lớn hơn điều này. Thoát khỏi sự sống và sự chết là thoát khỏi những giới hạn nhị nguyên của sự sống và chết. Tức là bây giờ người ta sống với sự tự tại dung thông tuyệt đối, vì sống và chết cùng lúc không sống và không chết.

Thiền sư Đạo Ngộ trả lời: "*Ta không nói sống, ta không nói chết*". Ngài có thể nói gì khác? Ngài biết rằng cái mà chúng ta đang gọi là sinh chỉ là mặt trái của tử, như là một khung cửa được gọi là "lối vào" ở bên ngoài và "lối ra" ở bên trong. Ngài biết rằng sống và chết là hai điều tùy thuộc vào nhau, và người ta không thể muốn chỉ có một điều này mà không có điều kia. Như vậy, bám vào sự sống có nghĩa là chối bỏ một sự thật, đó là sự chết.

Người đệ tử đòi hỏi: "*Tại sao Thầy không nói? Đừng tránh né, Thầy ơi, hãy trả lời cho con một cách rõ ràng*". Anh ta kêu gào từ trong tim. Có lẽ đây là lần đầu tiên gặp một xác chết và có thể anh ta nghĩ *"Mình trông thấy người chết, nhưng sự sống trong cái xác này đã đi đâu?"*.

Vị Thầy nhất quyết: *"Ta không nói, ta không nói! Con có điếc không? Không nghe thấy ta nói hay sao?"*. Ngài cũng hét lên từ trong tim, vì mình không nói được gì hơn. Ngay cả Đức Phật cũng không thể làm gì khác. Nếu sự sinh là một điểm phù du giữa cái gì có trước và cái gì tiếp theo sau, và sự tử cũng vậy, thì vào mỗi giây đều có sinh, và vào mỗi giây đều có tử. Điều gì quy định sự sống và điều gì quy định sự chết?

Không kiềm chế được nữa, người đệ tử gào lên *"Nếu Thầy không nói, con sẽ đánh Thầy"*. Câu nói này cho thấy anh ta đã tuyệt vọng.

Vị Thầy nói: *"Cứ đánh nếu muốn, nhưng ta không nói. Đánh hay không đánh, ta cũng không có cách nào khác"*.

Sau đó, khi Đạo Ngộ mãn phần, và khi vị Thầy thứ nhì nói : *"Ta không nói sống, ta không nói chết"*, người đệ tử giác ngộ như vừa thức dậy từ một giấc ngủ sâu.

Phản Ứng Của Các Vị Thầy Về Sự Chết

Các Thiền sư và các vị Thầy khác thấy sự sống và chết là một dòng chảy liên tục không gián đoạn, và sự di chuyển qua lại của một quả lắc vĩnh cửu. Nhiều người trong các vị này đã biết trước *"thời khắc không thể tránh được"* ấy với tâm trạng an lạc và cả tiếng cười, chọn cái chết trong thế ngồi Thiền *"chết là một sự giải thoát vô thượng"*, hay cả trong thế đứng thẳng. Vì nhìn sự sống một cách vững chắc và toàn thể, các vị không bận tâm với một thành phần nào của sự sống, kể cả cái chết. Có thể nói rằng các vị đã vượt lên trên tự ngã vốn bám vào đời sống. Và vì các vị Thiền sư trong những hành vi của mỗi khoảnh khắc luôn dạy một cách vô ngôn các đệ tử của mình cách sống, nên trong giờ phút cuối cùng của mình các vị cũng dạy họ cách chết. Vậy nếu các vị thốt ra những lời nào thì đó không phải là để nói về cuộc đời của mình mà là ban cho đệ tử một lời hướng dẫn cuối cùng.

Thiền Sư Trạch Am

Khi Thiền Sư Trạch Am (1573-1645), người Nhật Bản, sắp viên tịch, các đệ tử thỉnh cầu Ngài viết một bài kệ, Ngài nói "*Ta không có lời cuối nào cả"*. Họ lại xin, vì vậy Ngài cầm bút viết chữ *"Mộng"* rồi qua đời. Với chữ này, Trạch Am thu tóm thực tại là vô thượng, hay chân lý tuyệt đối, vượt lên trên lý luận. Hiểu nghĩa *"Mộng"* là hiểu tự ngã và mọi vật khác đều giống như mộng huyễn, không có gì trong thế gian không phải là mộng, và như vậy vạn vật đều là phù du và huyền ảo. Thể xác của chúng ta giống như bóng ma, như hình phản chiếu trong nước. Hay như một triết gia viết: *"Đời sống lúc thức là giấc mộng có sự điều khiển"*.

Ngài Trạch Am thường nói tới "*Thiền mộng"*. Ngài đã viết "*Một Trăm Bài Kệ Mộng"*, và trong một bài Ngài viết rằng: "Phải là mộng, trái cũng là mộng". Vậy đối với Ngài, sống là mộng và chết cũng là mộng. Trời và đất cũng như vạn vật đều là mộng. Như vậy cũng là nói không có mộng nào cả.

Đối với Thiền Sư Nhất Hưu (thế kỷ mười lăm, người Nhật Bản), sống và chết cũng là mộng, như trong bài kệ sau đây của Ngài:

"Sinh ra như một giấc mộng,
Trong thế gian mộng ảo này
Ta thấy tâm trí thảnh thơi
Dù ta sẽ tan biến
Giống như giọt sương buổi sáng.

Người ta cầu nguyện cho đời sau
Dù đời là phù du
Đây là thói quen của tâm trí

Vốn đã qua rồi ngày trước.

Chân tính
Là vô sinh, bất nhị
Vậy hãy biết rằng huyễn ảo
Là sinh, tử, tái sinh".

Không phải chỉ có các Thiền sư mới có ý tưởng đời là mộng. Văn hào và triết gia xã hội người Nga, Leo Tolstoy (1828-1910) đã nói nhiều về mộng ảo và những kiếp trước trong một bức thư được xuất bản hai năm trước khi ông qua đời.

"*Trọn cuộc đời của chúng ta, từ khi sinh ra cho tới khi chết, với tất cả những giấc mộng của nó, tới lượt chính nó cũng trở thành một giấc mộng, mà chúng ta coi là đời sống thực, và chúng ta không ngờ sự thật của nó chỉ vì chúng ta không biết tới một đời sống khác thực sự hơn. Những giấc mộng của cuộc đời hiện tại là khung cảnh mà ở trong đó chúng ta thực hiện những ấn tượng, những ý tưởng, những cảm giác của kiếp trước. Chúng ta sống qua hàng ngàn giấc mộng trong kiếp sống này, vậy kiếp hiện tại của chúng ta cũng chỉ là một trong hàng ngàn kiếp như vậy mà chúng ta bước vào từ đời sống khác thật hơn và rồi lại trở về sau khi chết. Đời sống của chúng ta chỉ là một trong những giấc mộng của đời sống thật hơn đó, và như vậy nó bất tận cho tới đời sống cuối cùng, đời sống rất thật, và đó là đời sống của Thượng Đế. Tôi muốn các bạn hiểu tôi, tôi không đùa giỡn, không bịa đặt điều này. Tôi tin nó, tôi thấy nó, và không nghi ngờ gì cả".*

Thiền Sư Taji (1889-1953)

Khi Thiền sư Taji sắp qua đời, các đệ tử tụ tập bên giường bệnh của Ngài. Một người nhớ là Thầy mình thích một loại bánh ngọt, liền bỏ ra nửa ngày để đi tìm món bánh đó ở những tiệm bánh ở Tokyo và mang về cho Ngài. Với một nụ cười yếu ớt, Taji nhận một miếng bánh và ăn. Thấy Ngài trở nên yếu hơn, các đệ tử hỏi Ngài có lời cuối nào dành cho họ không?

Ngài đáp: "Có".

Các đệ tử hăm hở cúi tới trước để không bỏ sót một lời nào của Thầy. "Xin cho chúng con biết!"

Ngài nói: "Ôi cái bánh này ngon quá!" Rồi Ngài viên tịch.

Thiền Sư Động Sơn Lương Giới

Khi Thiền sư Động Sơn Lương Giới (807-869), vị Tổ thứ nhất của Thiền Phái Tào Động, hấp hối, có một vị Tăng nói: "Bạch Thầy, tứ đại của Thầy không hòa hợp nữa, nhưng có người nào không bao giờ bị bệnh?"

Động Sơn đáp: "Có".

Vị Tăng hỏi: "Người đó có nhìn Thầy không?"

Động Sơn trả lời: "Việc của ta là nhìn người đó".

Vị Tăng hỏi: "Lúc chính Thầy nhìn người đó thì sao?"

Động Sơn nói: "Lúc đó ta không thấy bệnh tật". Rồi Ngài qua đời.

"Người đó" tất nhiên là Chân Tánh của chúng ta được nhân cách hóa. Chân tánh thì không sinh không chết, không phải có cũng không phải không, không phải là hư không cũng không phải là

sắc tướng, không sướng không khổ. Chân tánh vượt lên trên mọi bệnh tật.

Thiền Sư Huệ Năng (638-713)

Ngày mùng Tám tháng Bảy, Thiền Sư Huệ Năng, Tổ thứ sáu của Thiền Tông Trung Hoa, nói với các đệ tử: "*Hãy tụ tập xung quanh ta. Ta đã quyết định rời khỏi thế gian này trong tháng Tám*".

Khi Ngài nói như vậy, nhiều người òa khóc.

Thiền Sư hỏi: "*Các người khóc ai? Có phải các người lo cho ta, vì nghĩ rằng ta không biết mình sẽ đi đâu? Nếu không biết, làm sao ta có thể ra đi với thái độ như vậy? Thật ra các người khóc vì các người không biết nơi ta sẽ đi tới. Nếu biết, các người sẽ không khóc, vì chân tánh là vô sanh bất tử, không đi không đến.*"

Tại sao các vị Thầy có thể coi nhẹ cái chết như vậy? Chỉ vì các Ngài biết rằng dù người ta chết tự nhiên hay chết vì bị giết, cái chết cũng không thật hơn cái chết của những nhân vật trong phim, hay không thật hơn là cắt không khí bằng dao, hay như bọt nước vỡ rồi lại xuất hiện. Các vị Thầy biết rằng mình sẽ tái sinh qua nhân duyên với một người cha và một người mẹ.

Trang Tử

Khi một người tới thăm Trang Tử, nhà hiền triết Trung Hoa vào thế kỷ thứ tư trước Tây lịch, sau khi vợ của Ngài qua đời, ông ta thấy Trang Tử ngồi dạng chân dưới đất, vỗ nhịp vào một cái bồn bằng gỗ mà ca hát. Người bạn kêu lên: "*Vợ chết còn nằm đó,*

không nhỏ một giọt nước mắt đã là tệ rồi, lại còn gõ bồn ca hát. Ông thật là quá quắt."

Trang tử nói: *"Không phải vậy, tôi là người bình thường, tôi cũng buồn khi bà ta chết, nhưng rồi tôi nhớ bà ta đã có trước khi sinh ra trong đời này. Lúc đó bà ta không có thân xác. Rồi vật chất được cho vào tinh thần, và bà ta có hình dung để sinh ra. Tôi thấy rõ chính sự thay đổi làm cho vợ tôi sinh ra đời sẽ đưa bà ta tới cái chết, cũng giống như sự thay đổi của bốn mùa. Đông tiếp nối Thu. Hạ tiếp nối Xuân. Than khóc trong khi vợ mình ngủ yên trong căn phòng lớn giữa trời và đất là chối bỏ quy luật tự nhiên đó, là quy luật mà tôi không thể nói rằng mình không biết. Vì vậy tôi không khóc*".

Satsujo

Satsujo là một nữ hành giả đã giác ngộ sâu và khi cháu gái của bà chết, bà đã than khóc nhiều. Một người hàng xóm tới nói với bà: *"Tại sao bà kêu khóc dữ vậy? Nếu người ta nghe được, họ sẽ nói: 'Tại sao bà già đã đạt giác ngộ với Thiền sư Hakuin danh tiếng lại khóc cháu gái nhiều như vậy?' Bà hãy bình tĩnh lại một chút."* Satsujo ngó ông hàng xóm rồi đáp: "*Lão ngu đầu hói kia, biết cái gì mà nói. Nước mắt còn tốt cho cháu gái tôi hơn là nhang, đèn với lại hoa".*

Hương và hoa là những món đồ cúng tượng trưng để tưởng niệm người qua đời, là hình thức bên ngoài của tình cảm bên trong. Cúng lễ là cách giao tiếp với người chết qua những món đồ cúng. Nhưng Satsujo là người đã đạt giác ngộ, đã thấy sự bất nhị của sống và chết, không cần dùng những món đồ cúng. Nước mắt của

bà biểu lộ tình thương dành cho cháu gái và là lúc chiếc cầu nối giữa cõi người sống và cõi người chết.

Đạt giác ngộ không có nghĩa là không còn tình cảm, là lạnh lùng, vô cảm, mà ngược lại, có nghĩa là có khả năng biểu lộ cảm xúc một cách tự nhiên. Một truyện Thiền ngày xưa kể rằng có một chú tiểu chán Thiền khi nghe một vị Thầy nổi tiếng la lên đau đớn khi bị bọn cướp giết chết. Chú định không hành Thiền nữa, vì thấy nếu vị Thầy kia kêu lên khi đối diện với cái chết thì như vậy Thiền là giả dối. Nhưng lúc đó một vị Thầy khác dạy chú về ý nghĩa của Thiền và giải trừ sự hiểu lầm của chú.

Vị Thầy nói: "*Tên ngu ngốc kia! Mục đích của Thiền không phải là tiêu diệt mọi cảm giác và tê liệt với sự đau đớn và sợ hãi, mà là tự nhiên la lớn và trọn vẹn khi tới lúc để la*."

Thiền Sư Soyen Shaku

Thiền sư Soyen Shaku (1859-1919), Trụ Trì một Thiền viện lớn ở Kamakura, Nhật Bản, có thói quen đi bách bộ qua thị trấn mỗi sáng sớm cùng với người thị giả của mình. Trong một dịp như vậy, Ngài nghe tiếng than khóc trong một ngôi nhà. Đi vô ngôi nhà đó, Ngài hỏi: "*Tại sao mấy người khóc*?" Họ nói: "*Chúng con khóc vì một đứa con vừa qua đời.*" Vị Thầy liền ngồi cùng với tang gia và than khóc với họ. Trên đường trở về Thiền viện, người thị giả hỏi: *"Thầy có quen biết với mấy người đó không?" "Không,"* Ngài trả lời. Đệ tử: *"Vậy tại sao Thầy lại khóc với họ?". "Ta khóc để chia sẻ nỗi buồn của họ,"* Ngài đáp.

Thật vậy, một Thiền sư đích thực là người biết thông cảm với người khác. Vui với niềm vui của người khác và buồn với nỗi

buồn của người khác là điều tự nhiên đối với một người như vậy, dù họ là những người xa lạ.

Thiền Sư Nam Tuyền

Khi Nam Tuyền qua đời, một đệ tử đứng trước Kim quan của Ngài cười lớn. Một tu sĩ cũng là đệ tử của vị Thầy mắng: *"Đây không phải là Thầy của huynh hay sao? Tại sao huynh cười trong khi phải khóc Ngài?"*

Người đệ tử đáp: *"Nếu huynh nói được một lời thích hợp, hàm chứa giáo lý của Đức Phật thì tôi sẽ khóc*". Vị tu sĩ không nói được gì cả. Người đệ tử liền kêu: "*Ôi, Thầy của chúng ta đã đi thật rồi,*" và khóc lớn. Ý nghĩa của câu nói cuối cùng là điều quan trọng để hiểu phần trên.

Một lời nói hay là một phát ngôn sống động và tự nhiên có đầy sức mạnh của cả một con người. Lời nói hay là lời từ bụng (tâm huyết) chắc thật và sinh động với tình cảm. Lời chết là lời giải thích, khô khan và không sinh khí, phát ra từ đầu chứ không từ bụng. Lời hay thì hợp nhất, lời chết thì chia rẽ. Một điều quan trọng ở đây là không do dự mà trả lời ngay. Đây cũng là ý tưởng ở trong câu nói: "*Người do dự thì thua*".

Người đệ tử muốn thử người tu sĩ bằng cách cười trước quan tài của Thầy để gây một phản ứng. Vị tu sĩ không biết như vậy nên đã mắng người đệ tử là cười thay vì khóc. Người đệ tử liền đặt một cái "bẫy" khác: "*Nếu huynh có thể nói một lời thích hợp, tôi sẽ khóc"*. Người tu sĩ không nói được. Tất nhiên, có khi sự im lặng, có ý nghĩa, nhưng trong trường hợp này thì không.

"Sinh" Và "Tử" NghĩaLàGì?

Trong tiếng Sanskrit, cõi có sự sinh ra và sự chết được gọi là "Samsara" (luân hồi). Đây là cõi lao lực và tranh đấu, không trường tồn, và có sự biến đổi, mà mọi hiện tượng, kể cả ý nghĩa và tình cảm, đều phải chịu theo luật nhân quả. Sự sinh ra và sự chết có thể được ví với những đợt sóng trên biển. Sóng vươn lên là sinh, sóng hạ xuống là chết. Đợt sóng lớn hay nhỏ được quy định một phần bởi lực của đợt sóng trước và chính lực đó được phát sinh bởi dòng nước, thế đất, mưa, mặt trăng, và có thể những nhân tố khác. Tiến trình được lập lại bất tận là sinh - tử - tái sinh, hay luân hồi sinh tử. Ở mặt kia là chân tánh của vạn vật, có tính chất không đến không đi, không sinh không biến đổi, không chết. Vậy vấn đề là làm sao vượt luân hồi sinh tử, tìm chỗ vô sinh bất tử. Theo Thiền sư Dogen (Nhật Bản, thế kỷ mười ba) thì chỗ đó chính là cõi sinh tử này.

Có thể nói là có hai loại sống chết: Khoảnh khắc và thông thường. Khoảnh khắc sống chết hay "*sát na*" sinh diệt, xảy ra trong một triệu của một giây hay một khoảng thời gian rất ngắn, như tế bào cũ chết và tế bào mới sinh ra. Vậy có thể nói rằng một tự ngã mới liên tục sinh ra, và một người sáu mươi tuổi không phải là một, nhưng không khác với người đó hồi ba mươi tuổi hay mười tuổi. Như vậy sống là chết và chết là sống. Với mỗi hơi thở vô, người ta tái sinh, và với mỗi hơi thở ra, người ta chết.

Có thể so sánh sự sinh với những đám mây xuất hiện trên bầu trời và sự chết với đám mây tan ra mọi hướng. Có thể coi bầu trời đầy

mây và bầu trời quang đãng là hai tình trạng khác nhau, nhưng chính bầu trời thì không chịu ảnh hưởng gì cả. Hay ví chân tánh với một tấm gương phản chiếu những hiện tượng khác nhau. Hiện tượng chỉ hiện hữu giả tạm, nhưng tấm gương thì trường tồn và có thật vì nó phóng chiếu những hình ảnh khác nhau mà không bị in dấu bởi chúng. Cũng vậy, chân tâm phản chiếu mọi hiện tượng mà không bị ảnh hưởng bởi chúng.

Do tập sống trọn vẹn với sự sống và chết trọn vẹn với sự chết, chúng ta có khả năng siêu việt cả hai, và còn vượt lên trên cả sự phân biệt nhị nguyên thế gian và xuất thế gian, chủ quan và khách quan. Có người nói sự sống không phải là một bí mật để khám phá mà là một thực tại để sống.

Lúc chết điều gì xảy ra cho năng lực tạo ra để duy trì cơ thể và hoạt động của thể xác? Năng lượng này có phương diện khách quan của nó không? Chúng ta có thể hiểu gì về cõi mà ở đó tâm thức tự phân chia thành chủ thể và đối tượng? Không gì cả. Thế giới mà chúng ta trông thấy là một sự tái tạo được làm bởi những dụng cụ có giới hạn, đó là tâm trí và năm giác quan của chúng ta. Như vậy bất cứ điều gì chúng ta hiểu bằng lý trí thì đó chỉ là một phương diện của chân lý. Cái gì ở bên ngoài sự hiểu biết hay bất khả tri, thì đó là toàn thể chân lý. Vậy từ quan điểm tuyệt đối của chân tánh thì những từ ngữ *"chủ quan"* và "*khách quan"* hay tâm và vật không có giá trị gì cả. Đó là lý do chúng ta có thể nói rằng sống là không-sống và chết là không-chết.

Chúng ta không thể nói cái gì hiện hữu hay không hiện hữu, có hay không có, chỉ vì không có gì có đời sống vĩnh cửu của nó; mọi vật đều không có tự tánh, và không có gì không biến đổi

trong từng khoảnh khắc, luôn luôn ở trong trạng thái thành, trụ, hoại, diệt và tái sinh, tùy theo những nguyên nhân và những điều kiện, những nhân duyên, giống như trong một cuốn phim, những nhân vật và những hành động có vẻ có thật nhưng kỳ thật chúng chỉ là những ảo ảnh.

Về những sự đối đãi, Trang Tử nói: *"Người trí không phân biệt tâm và vật ở trong Đạo, tất cả vạn vật là một, người ta chỉ quen trông thấy sự đối nghịch, đa tạp, khác biệt; người trí thấy cái đa tạp tan biến trong cái một"*.

Triết gia Hy Lạp Herachitus cũng nói: "*Hãy nghe lý trí và chấp nhận rằng: 'Mọi vật đều là một, tất cả là một,' cái bị phân chia và cái không phân chia, cái sinh ra và cái không sinh ra, cái hữu tử và cái bất tử, lý trí và vĩnh cửu, cha và con, Thượng Đế và công lý, cái đầu tiên và cái cuối cùng đều là một. Sống và chết, ngủ và thức, trẻ và già đều là một.*"

Do thấy sự không hành động trong hành động và hành động trong không hành động, bất động trong chuyển động và chuyển động trong bất động, chúng ta đạt tới trạng thái thật của vạn vật, đó là chân như hay cái vốn như vậy.

Năng LựcCủaVũTrụ

Lực vũ trụ vận động vạn vật, không thể đặt tên cho nó, vì gọi tên là giới hạn nó, vì nó vượt lên trên sự phân loại và những giới hạn, nhưng phải đặt tên cho cái vô danh (và cần phải đặt tên nếu muốn nói về nó), chúng ta có thể tạm gọi nó là chân tánh. "Nó" cũng liên quan tới dòng nhân quả, tức là sự sinh và sự diệt của vạn vật, tùy theo những nguyên nhân và những điều kiện. Nói một cách

đơn giản, vạn vật là những sự biến hóa của chân tánh; vạn vật có tính chất chuyển biến không ngừng, và đó là chân tánh của chúng. Chân tánh trụ ở đâu? Chân tánh trụ ở trong chân không (shunyata). Chân không không phải là hư vô mà là một năng lực sinh động, không có khối lượng, vượt lên trên cá thể hay cá nhân, và là thai bào của vạn vật.

Chân tánh này không thể bị tách rời khỏi thể xác vật chất của chúng ta. Một vị Thầy nói:

"Xác ở đây,
Người ở đâu?
Ta biết sự thật
Thần thức không ở trong cái túi da này?"

Nhưng Thiền sư Đại Huệ bác bỏ ý tưởng thần thức hiện hữu bên ngoài thể xác:

"Cái xác này là con người
Thần thức là túi da.
Túi da là thần thức."

Những lời này có ý nghĩa sâu xa. Chúng ta không thể chối bỏ thế giới những sắc tướng vật chất vì một cõi tâm linh, hay ngược lại, mà không dựng lên một sự nhị nguyên, vốn không có thật. Nền móng của cõi vật chất là cõi tâm linh, và thế giới sắc tướng cũng có ảnh hưởng tới và bất khả phân với cõi tâm linh, nói cách khác, vì tâm linh là lực ở trong mọi sắc tướng vật chất nên tất cả những gì xảy ra trong thế giới vật chất đều tùy thuộc chính yếu vào tâm linh, hay tâm.

Trong cuốn "*Người Hiện Đại Đi Tìm Linh Hồn.*" Carl Jung nói về tinh thần và thể xác:

> "Nếu có thể chấp nhận một sự thật bí ẩn rằng tinh thần là thể xác sống động nhìn từ bên trong và thể xác là sự biểu lộ bên ngoài của tinh thần sống động, vì hai cái này thực sự là một, thì chúng ta có thể hiểu tại sao nỗ lực vượt lên trên mức tâm thức hiện tại phải tính tới cả thể xác. Chúng ta cũng sẽ thấy rằng niềm tin vào thể xác không thể chấp nhận quan điểm chối bỏ thể xác nhân danh tinh thần".

Chúng ta thấy sự quan trọng của thể xác trong thái độ của những gia đình người Mỹ mất con, anh, em, chồng hay cha trong chiến tranh Việt Nam, muốn tìm lại hài cốt của những người thân. Hài cốt của những binh sĩ Pháp chết ở Việt Nam sau năm 1939 cũng được đưa về quê hương. Có lẽ những gia đình Mỹ và Pháp này cảm thấy hài cốt chứa đựng một phần người thân đã mất của mình. Coi trọng di hài của người quá cố là sự tái khẳng định mối liên hệ thân yêu và sự ghi nhớ của người sống với người chết, và như vậy tinh thần và thể xác, không phải là hai vật hoàn toàn khác nhau.

Tại Sao Chúng Ta Sợ Chết?

Không phải là mọi nền văn hóa đều sợ chết và do đó chối bỏ sự chết. Lyall Watson nói rằng, tuyệt đối không có bằng chứng cho thấy sự lo sợ là một phần tự nhiên và tất yếu trong hành vi lúc sắp chết của chúng ta. Ông viết: *"Ngược lại, trong các nền văn hóa mà sự chết được xét một cách thẳng thắn hơn và được coi là một phần của tiến trình sống thì không có sự sợ chết". Ông cũng nói rằng, ông không biết một sinh vật nào biểu lộ sự sợ chết. Khi*

bệnh nhân thời kỳ cuối đã trải qua đủ thời gian hay đã được giúp đỡ đủ để khắc phục sự lo sợ của mình và chấp nhận cái chết không thể tránh được, họ thường có cảm giác an lạc".

Triết gia Hy Lạp Socrates nói rằng, sự sợ chết là bất bình thường vì nó dựa vào ý tưởng vị kỷ cho rằng muốn biết những điều mà thực ra mình không biết: "Sợ chết không là gì khác hơn nghĩ rằng mình khôn ngoan trong khi mình không khôn ngoan, mình biết những gì mình không biết. Không ai biết rằng sợ chết có thể trở thành điều ơn phước lớn nhất cho con người, vậy mà người ta sợ chết cứ như là mình biết chắc sự chết là điều xấu lớn nhất".

Vậy tại sao trong những quốc gia phát triển ở Tây Phương, sự sợ chết lại phổ biến như vậy? Nguyên nhân của sự sợ này là gì và làm sao để giải trừ nó? Có những nguyên nhân là sự bạo động khác thường trong thời đại của chúng ta và sự bùng phát của nó thành chiến tranh, và những nguyên nhân khác là sự đe dọa của vũ khí hạt nhân và sự hủy diệt mọi sự sống. Nói chung là sự sợ chết có thể được chia thành sự sợ đau, sợ cô đơn, sợ bị bỏ rơi, sợ bị mổ xẻ, sợ bị mất tự ngã, dù tự ngã là cái gì. Sự sợ chết cũng có phương diện không duy lý, như sợ bóng tối, và sợ cái mình không biết. Sợ chết cũng có gốc rễ tâm lý học mà nhà tâm lý trị liệu người Pháp Ignace Lepp đề ra trong cuốn "*Sự Chết và Những Bí Mật Của Nó*". Vì nhận xét của ông có tính cảm nhận nên tôi sẽ cố gắng tóm tắt và cũng nói về những gì tôi tin là nguyên nhân chính của sự sợ chết theo quan điểm Phật Giáo.

Lepp cảm thấy rằng sự sợ chết mà ông phân biệt với sự lo nghĩ tới cái chết, là bình thường và thực sự làm gia tăng niềm vui sống của chúng ta. (Lepp cũng phân biệt sợ chết với sự sợ hãi lúc

chết). Ông nhận thấy rằng nếu sự sống con người tuân theo những luật hợp lý thì chúng ta có thể thấy những người sống cuồng nhiệt nhất và yêu đời sống mãnh liệt nhất sẽ sợ chết nhiều nhất, còn những người thấy đời sống khó nhọc sẽ đón mừng cái chết. Nhưng cuộc nghiên cứu của ông cho thấy điều ngược lại thường là đúng. Ông đưa ra những ví dụ về những người ở nước Pháp trong thế chiến thứ hai *"Sống giống như loài thực vật*". Họ là những người sợ nhiều nhất và là những người đầu tiên chạy tới hầm trú ẩn trong những cuộc oanh tạc của máy bay. Lại có những người không sợ cái chết của mình mà sợ cái chết của người khác, đặc biệt là những người thân yêu. Ông còn nhận thấy có khi chúng ta lo sợ về cái chết của người khác vì nó báo hiệu hay nhắc nhở chúng ta về cái chết của chính mình.

Lepp nói tới sự sợ chết có nguồn gốc tương đối gần đây, đó là sự sợ cái chết tập thể. Từ thập niên 1950, với sự chạy đua về vũ khí hạt nhân, sự sợ chết tập thể đã lan rộng. Lepp thấy một điều có ý nghĩa tâm lý học là sự sợ chết vì chiến tranh hạt nhân hay tai họa hạt nhân có nhiều nhất trong những nước có nhiều vũ khí hạt nhân nhất. Ngày nay các nước càng giàu càng mạnh thì càng kém an toàn. Lepp cảm thấy gần đây là cách giải thích một phần về sự rối loạn của thời đại chúng ta, biểu lộ trong tội phạm, phá hoại, tính dục và sự gia tăng nhịp độ đời sống. Cả âm nhạc và những điệu múa hiện đại cũng có vẻ biểu lộ sự tuyệt vọng của loài người không còn tin vào tương lai của mình.

Lepp cho rằng sự sợ chết đến loạn trí liên quan chặt chẽ tới ý thức về cá nhân, cùng có ý thức về chính mình như một cá nhân hơn là một người trong một tập thể, sự sợ chết càng lớn. Lepp nghĩ rằng

nguyên nhân chính của sự sợ chết, ít nhất là ở Tây Phương, có vẻ là chủ nghĩa cá nhân thái quá của con người ngày nay. Trong những nền văn minh cổ xưa hơn ở Đông Phương, thân phận con người tương đối ít được coi trọng hơn. Trong những nước thịnh vượng ở Tây Phương, người ta sống cho bản thân nhiều hơn, và có nhiều ý thức về cá nhân hơn.

Lepp đề nghị điều gì để khắc phục sự sợ chết? Sau khi liệt kê những phương cách dẹp bỏ sự sợ chết như rượu, ma túy, và sự theo đuổi lạc thú một cách cuồng nhiệt, ông xét những lối tiếp cận có tính cách triết lý của Tây Phương và thấy chúng đều thiếu sót một cách đáng buồn. Sau cùng ông kết luận: *"Tôi tin rằng tình yêu sâu đậm dành cho cuộc sống là phương thuốc tốt nhất và có lẽ độc nhất để chữa chứng sợ chết."*

Với sự chú trọng vào cá nhân, Lepp muốn nói tới nguyên nhân của sự sợ chết mà không chỉ thẳng vào gốc rễ của nó. Tôi thấy sự sợ chết này trụ trong ý thức về cái "ta", sự chấp thủ tự ngã hữu hạn, và cảm giác cái chết là sự tiêu diệt cái "ta" đó. Người ta sợ chết vì họ coi cái chết là sự chấm dứt của sự hiện hữu của mình, cái chết đưa mình vào hư vô.

Làm sao sự yêu đời cuồng nhiệt có thể phát triển khi người ta dùng năng lực của mình để khẳng định cái "ta", một tư thế mà xã hội cá nhân chủ nghĩa của chúng ta khuyến khích? Trong những nền văn hóa xem những sự hoàn thiện hóa con người chính là sự buông bỏ tự ngã, cái chết không phải là một thảm kịch như trong những xã hội đề cao cái "ta" hữu hạn. Nếu xem Tâm chỉ là bộ óc và bộ óc chỉ là một phần của cơ thể thì người ta sẽ hoảng sợ khi nghĩ rằng một ngày nào đó mình sẽ tan rã thành hư vô.

Nói về sự sợ chết, triết gia Horace Kallen viết: *"Có những người sống theo sự sợ chết của họ, và có những người sống theo niềm vui sống. Những người trước sống mà chết, những người sau chết mà sống. Khi tôi chết, tôi sẽ chết mà sống*". Lối sống của Kallen rất hay, nhưng giống như Lepp, ông không nói phải làm sao để giải trừ cái "tavị kỷ" vốn là chướng ngại cho việc gây dựng niềm vui cuộc sống.

Lepp là nhà tâm lý trị liệu, vì vậy ông dùng phương pháp của ngành này để chữa chứng lo sợ cái chết mà ông xem là loạn trí (dù ông coi sự sợ chết là điều bình thường). Ông nói rằng "Sợ chết một cách loạn trí thường là sự biểu hiện của sự lo sợ tổng quát có nguyên nhân thật là vô thức và phát sinh với sự chấn động ở tuổi mới lớn, thời thơ ấu hay lúc sinh ra" Tuy nhiên, một cơn bệnh nặng hoặc cái chết của một người thân yêu có thể đưa sự sợ đó vào ý thức. Để đối phó với sự lo sợ này, phải phân lập những chấn động thời thơ ấu hay thời mới lớn vốn đã kết tinh thành những sự đè nén, ám ảnh, u trầm, lo sợ, hay những xung đột tâm lý khác, tất cả là những chướng ngại cho việc giao tiếp vui vẻ và lành mạnh với đời sống. Việc điều chỉnh tâm lý có thể kéo dài và mệt nhọc trong nhiều năm với kết quả không phải luôn luôn mỹ mãn, và việc này còn có thể đắt giá. Nếu gốc rễ của sự sợ chết hay lo về cái chết, tức là ý thức quá lớn về cái "ta" không bị giải trừ, thì sự lo sợ đó sẽ không hoàn toàn tiêu tan. Nhưng nếu sự sợ chết có thể trở thành ý nguyện tỉnh thức thì nó có thể đưa người ta tới giác ngộ.

Có thể xem mục tiêu của nhà tâm lý trị liệu là điều chỉnh bệnh nhân để họ có thể hoạt động bình thường trong xã hội. Nhưng

chính những hoạt động bình thường trong xã hội phản chiếu một tình trạng loạn trí, tức là nhìn thực tại từ quan điểm sai lầm về tự thân và người khác thay vì như một toàn thể bất nhị, nên nhãn quan nội tâm của bệnh nhân vẫn còn nhỏ hẹp, dù để thoát khỏi sự loạn trí. Như vậy những người đã được điều chỉnh về tâm lý học có thể muốn gây dựng tinh yếu cuộc sống nồng nhiệt, nhưng họ không thể làm như vậy vì những lý do nói trên, rốt cuộc họ sẽ đuổi theo những cái bóng mong cầu cũng như lo sợ.

Theo Phật Giáo thì có thể giải trừ sự sợ chết người ta phải buông bỏ sự trói buộc của tự ngã, hay sự vị kỷ. Chúng ta buông bỏ sự trói buộc này mỗi khi không làm theo tâm ái dục của mình mà chỉ làm lợi ích cho người khác, cho gia đình, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp, hay xứ sở của mình. Một điều cũng quan trọng là chúng ta phải thôi quý trọng cũng như thôi khinh thường bản thân, không chạy theo đời sống mà cũng không rút khỏi đời sống. Không đề cao cái ta thì sự sợ chết sẽ giảm dần.

Một phần của công trình này là gây dựng tính hiền hòa. Khi Đức Chúa nói: *"Người hiền hòa sẽ thừa hưởng thế gian*" (The meek shall inherit the earth), Ngài không muốn nói tính nhút nhát và tính nể sợ người khác, mà là tính chịu đựng và nhẫn nhục, những người không kiêu ngạo và không khẳng định bản thân. Hiền hòa không phải là nhu nhược mà là không quý trọng bản thân hơn người khác. Triết gia người Do Thái Moses Maimonides (1135-1204) nói: "Không gì cao quý hơn khiêm tốn và nhẫn nhục" (No crown carries such royalty with it as doeth humility). Nhưng khiêm tốn cũng có thể là hình thức tệ hại nhất của tính kiêu ngạo: *"Khi nghĩ rằng mình là người khiêm tốn thì đó là dấu hiệu lớn*

nhất của sự kiêu ngạo". (you can have no greater sign of a confirmed pride than when you think you are humble enough).

Để có sự chuyển hóa thực sự, chúng ta cần phải tránh sự khiêm tốn giả tạo cũng như tính quý trọng bản thân hơn người khác. Trong việc thanh lọc này chúng ta có thể biết mình thực sự là gì.

Tự Ngã

Khi nói về tự ngã, chúng ta nên biết là từ ngữ này có nhiều ý nghĩa hơi khác nhau. Tự ngã hay cái "ta" có thể là ý tưởng về bản thân như một cá nhân khác những người khác. Nhưng ý tưởng về bản thân như một cá nhân riêng biệt là một sự giả tạo phát sinh từ tâm nhị nguyên. Theo tôi hiểu thì tâm lý học hiện đại xem tự ngã là một cái gì hơi khác. Tâm lý học gắn sự quan trọng cho tự ngã vì thấy tự ngã liên quan tới hình ảnh tự thân của chúng ta, tức là liên quan tới sự hiểu mình như một sinh vật riêng biệt kinh nghiệm thế giới bên ngoài qua những giác quan của mình. Như vậy, không thể có tâm thức nếu không có tự ngã; không có ai để ý thức về một cái gì. Và như vậy tự ngã được xem là không thể thiếu cho tiến trình tâm thức vốn xác định nó.

Chúng ta đang nói ở đây cái có thể được gọi là tâm thức thực nghiệm cá nhân, mức tâm thức liên kết với năm giác quan và trí phân biện. Hình ảnh bản thân phát sinh từ tâm thức giới hạn trong thời gian và giác quan thì không thật. Thật vậy, mọi hoạt động vị kỷ phát xuất từ hình ảnh về bản thân giả tạo này. Hình ảnh giả tạo này làm cho chúng ta tin vào một thế giới nhị nguyên của bản thân và người khác, của những vật riêng biệt, của đau đớn và

tranh chấp, sinh và tử, giết và bị giết. Hình ảnh này không thật vì nó chỉ là bề ngoài. Vì nếu có thể trông thấy xa hơn những hình thể luôn biến đổi, chúng ta sẽ hiểu rằng không có gì ngoài sự đơn nhất và hòa hợp, và sự hoàn hảo này không khác thế giới hiện tượng luôn biến đổi và chuyển hóa. Nhưng nhãn quan của chúng ta có giới hạn và trực giác của chúng ta yếu ớt.

Cái tự ngã giả tạo đang ngự trị với những tham vọng, sân hận và tà kiến và biện minh cho mình bằng lý lẽ phàm tục, làm cho chúng ta tin rằng mình có thể hưởng thụ những thú vui cảm giác mà không đau khổ.

Tự ngã khống chế chúng ta bằng ngôn ngữ với những đại danh từ như "tôi", "ta", "mình", thật ra "tôi"chỉ là một lối nói quy ước. Chúng ta thường nghe "tôi nói rằng...", "Tôi đã làm...", "Tôi thích...", "Tôi ghét...". Đó là tự ngã đang nô lệ hóa chúng ta, đưa chúng ta tới đau khổ, vì càng nghĩ và nói "tôi", "ta", "mình", chúng ta càng lệ thuộc sự đòi hỏi của tự ngã.

Tâm tự ngã tương đối, với sự hỗ trợ của ngôn ngữ, còn lừa dối chúng ta bằng những cách khác. Nó luôn luôn dụ dỗ chúng ta phân biệt, so bì, phê phán, xa rời sự cụ thể và chắc thật để đi vào cõi suy luận và trừu tượng. Thí dụ, một người đang đi trên đường bỗng nghe tiếng chuông. Tức khắc tâm phân biệt của người đó đánh giá tiếng chuông là "nghe hay" hoặc "nghe chói tai", đó là chuông nhà thờ hay chuông nào khác. Người đó có thể liên tưởng tới một âm thanh tương tự mà mình đã nghe trong quá khứ, rồi người đó phân tích và so sánh. Với mỗi nhận xét và phê phán, kinh nghiệm nghe thuần túy trở nên mờ nhạt dần cho tới khi

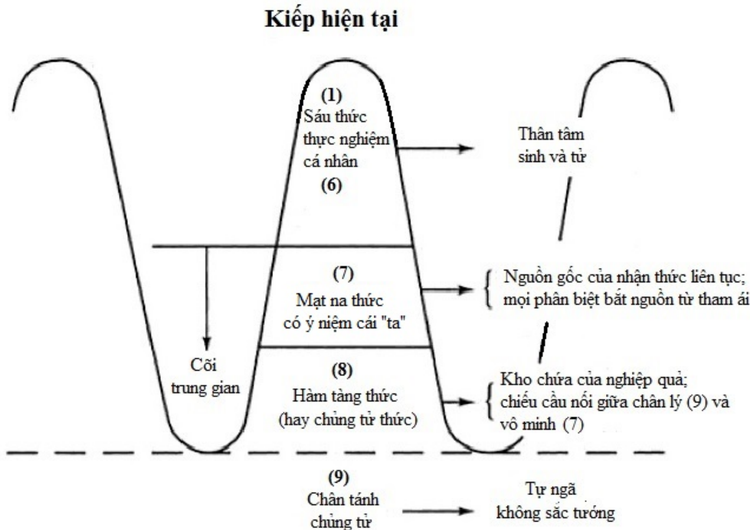
người đó không nghe thấy âm thanh mà chỉ nghe thấy những ý tưởng của mình về âm thanh đó.

Bây giờ chúng ta hãy xét về nguồn gốc của tự ngã theo quan điểm chính thức của tâm lý học Phật Giáo. Năm thức đầu là Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức và Thân thức. Thức thứ sáu là Ý thức, phân biệt và phân loại những dữ kiện của năm thức trước, tức năm giác quan. Thức thứ bảy là Mạt na thức, tạo ý niệm cái "ta", là nguồn gốc của sự phê phán, đánh giá, ý kiến vị kỷ, và những tà kiến, tất cả đưa tới những hành động phù hợp với chúng. Thức thứ tám là A lại da thức, tức là Hàm tàng thức hay thức chứa đựng, chủng tử của tất cả những hoạt động tâm trí, tình cảm và những kinh nghiệm cảm giác được chứa đựng hay được ghi nhận trong mỗi khoảnh khắc. Hàm tàng thức hay chủng tử thức tương đối còn tồn tại sau cái chết và qua các kiếp sau, lưu giữ chủng tử ý thức của những kiếp trước và chủng tử của những nghiệp mới. Thức thứ tám này cũng chứa đựng ký ức của trạng thái trước khi sinh ra, như những cảm giác trôi nổi hay bay, cảm giác tự do, cảm giác hợp nhất với vạn vật. Những cảm giác này thường xảy ra trong những giấc mộng và thường được kèm theo một cảm giác rất dễ chịu. Đối với những người nhạy cảm và hợp với chúng, những ký ức của thời kỳ trước trước khi sinh ra có thể ám chỉ sự tự do mà chúng ta gọi là chết.

Thức thứ chín là Chân tánh không sắc tướng và thanh tịnh thường hằng của chúng ta. Thức này có liên hệ chặt chẽ với thức thứ tám tới mức hầu như không có sự khác biệt giữa hai thức. Thức thứ chín có thể được ví với biển vô tận mà trong đó mỗi kiếp là một

đợt sóng nhô lên trên mặt nước. Thức này có thể được gọi là chủng tử thức tuyệt đối.

Trong biểu đồ sau đây mỗi đợt sóng là một kiếp với một cá nhân.

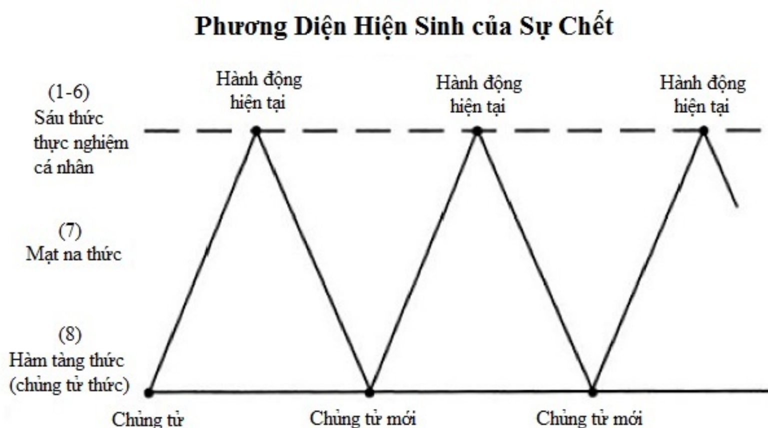


Biểu đồ 1: Chín thức

Biểu đồ sau đây cho thấy chủng tử nghiệp có trước khi sinh ra những hành động thân, khẩu, ý hiện tại. Những hành động hiện tại lại trở thành chủng tử nghiệp được chứa đựng hay ghi nhận trong Hàm tàng thức.

Thức thứ tám, Hàm tàng thức, có thể được coi là nền móng của cá nhân và cá tính vì nó liên hệ sinh ra những hành động mới hay những sự tạo nghiệp về thân, khẩu, ý. Những ý nghĩ và những thói quen về hành vi này lại thay đổi phẩm chất của Hàm tàng thức, vì chúng được ghi nhận tức khắc trong thức này để trở

thành những chủng tử nghiệp mới. Nghiệp được tạo khi những chủng tử nghiệp đã được tích lũy trước gặp nhân duyên phát ra những hành động mới, vốn vừa là nhân khi trở thành những chủng tử nghiệp mới. Đây là tiến trình nhân quả liên tục và bất tận.



Biểu đồ 2: Nhân quả và các thức

Nói một cách chính xác thì tự ngã không thể được coi là vẫn còn tồn tại sau khi chết, nhưng thức thứ bảy tức Mạt na thức có ý niệm về cái "ta" vẫn tồn tại. Có thể ví nó như một tờ giấy trắng nằm chờ sự trở về của tự ngã. Nó là sự tham muốn một thể xác và tất cả những điều gì khác đi kèm với thể xác, vậy nó là động lực của sự tái sanh. Nói cách khác, tái sanh là hệ quả tất yếu của việc chúng ta đã không đạt giải thoát trọn vẹn trong kiếp trước. Như vậy, chúng ta lăn trôi trong luân hồi sinh tử không ngừng, được thúc đẩy bởi ý muốn trực giác và những thói quen tham, sân, si.

Chúng ta bị thúc đẩy bởi cái "ta" vị kỷ. Thể xác vật chất là sự tổng hợp hay sự kết tinh của những ý tưởng sai lầm vị kỷ.

Bây giờ chúng ta hãy xét tự ngã theo quan điểm tri thức học. Kiến thức của chúng ta về thế giới hiện tượng được thủ đắc qua mối liên hệ chủ thể-đối tượng. Tức là chúng ta như những chủ thể nhìn những đối tượng, phân biệt chúng với bản thân và những đối tượng khác, áp đặp cho chúng những cái tên, những thuộc tính, những tính chất, và phán xét chúng. Thí dụ chúng ta ngầm đồng ý với nhau gọi một đối tượng là "cây". Rồi chúng ta quên rằng "cây" là một ý niệm của chính mình và không nói lên sự thật nào của đối tượng này. Vậy cây là cái gì? Một triết gia có thể gọi nó là sự thật tối hậu, một nhà thực vật học gọi nó là một sinh vật, một nhà vật lý học gọi nó là một đám âm điện tử quay xung quanh hạt nhân, một họa sĩ gọi nó là một hình dạng đặc biệt với màu sắc đặc thù, một thợ mộc gọi nó là một cái bàn tiềm năng, đối với một con chó thì nó là chỗ để phóng uế. Tất cả những sự mô tả hay phân tích đều chỉ là một cái nhìn từ một mặt vào cái có vô số phương diện. Phân tích cốt tủy của cái cây ở bên ngoài bất cứ điều gì có thể được nói về nó.

Tương tự, chúng ta xét thời gian bằng cách chia nó thành quá khứ, hiện tại và tương lai, và cũng chia nó thành năm, tháng, ngày, giờ. Sự phân chia này có mục đích thuận lợi, nhưng nên nhớ nó có tính cách giả tạo và tự ý; nó là sản phẩm của tâm phân biệt vốn chỉ thấy bề mặt của vạn vật. Chúng ta không xét tới sự vô thời gian. Như vậy chúng ta quan niệm một thế giới ý niệm giới hạn và xa rời thế giới thật. Vì quan sát những đối tượng từ một khoảng cách, chúng ta không có ý thức bao quát, trực tiếp và

trực giác về chúng. Và vì không thâm nhập chúng, kiến thức của chúng ta về chúng có giới hạn và chỉ có một mặt.

Ở trung tâm của sự việc là tự ngã. Vì đứng riêng biệt đối với những tự ngã khác, nó tự tại coi mình là tâm điểm của vạn vật. Sự thật nó chỉ là một tự ngã được đối tượng hóa và không phải là chân tánh vô sanh bất tử, ẩn ở bên trong và hợp nhất vạn vật. Chân tánh hay bản thể không thể được đối tượng hóa hay được biết bằng lý trí, hay sự tạo ý niệm vì có tính chất không thể quan niệm và không thể tưởng tượng. Đó là cái bí ẩn không thể gọi tên ở bên trong vạn vật.

Sự thật là không có tự ngã cá nhân, mà toàn thể vũ trụ là Chân Ngã. Không biết rằng mình chính là Chân Ngã này, chúng ta tự xem mình chỉ là cái thể xác nhỏ bé, một hạt bụi trong vũ trụ vô biên. Chúng ta lại phân biệt mình với người khác, tưởng tượng ra một khoảng cách giữa mình và người khác và chỉ nói hay làm vì lợi ích của riêng mình. Đó là sự vô minh căn bản của chúng sinh.

Sự phân cách của chúng ta với Chân Ngã được phản chiếu trong đời sống có tính chất không đáng thỏa mãn của chúng ta, với đầy đau khổ, lo nghĩ, thất vọng. Trong tình trạng này chúng ta muốn có một đời sống an lạc thực sự.

Chúng ta còn phân cách với Chân Ngã theo một cách khác. Chúng ta sống trong thời gian và không gian, trong một thế giới hữu hạn, vô thường và vật chất, nhưng cùng lúc đó chúng ta cũng sống trong một thế giới vô hạn, thường tồn và vô vật chất. Với tâm nhị nguyên phân biệt, chúng ta trở nên xa lạ với chân tâm của mình. Chúng ta không thể cảm nhận chân tâm trước khi đạt trạng

thái giác ngộ. Như vậy chúng ta là những đứa con lầm lạc của Mẹ Đất và Cha Tinh Thần. Sống trong ngôi nhà tạm thời là thế gian này, chúng ta xa cách chỗ ở vĩnh cửu của mình, đó là cõi Chân không.

Điều này làm cho chúng ta suy ngẫm về trí thức và mối liên hệ của nó với tự ngã. Nên nhớ rằng ảo tưởng về tự ngã có sự hiện hữu thực sự và riêng biệt đối với mọi vật khác có thể được xem là nguyên nhân chính của những vấn đề về đời sống và sự chết; bám giữ vào đời sống và sợ chết vì nghĩ rằng chết là không được sống nữa. Có lẽ tâm trí phân biệt là dụng cụ tốt nhất của tự ngã để duy trì ảo tưởng này. Theo tôi hiểu thì trong tâm lý học Tây Phương, trí thức thường được xem là năng lực phát triển sau cùng trong một đứa trẻ. Thực ra trí thức đã hiện hữu trong trạng thái sơ khai ngay trong thai nhi. Khi trí thức phát triển thêm, nhận thức của chúng ta về thế giới trở nên lệch lạc. Tôi đã nói sơ lược về điều này. Bây giờ tôi sẽ nói thêm. Tất cả những nhận thức của chúng ta được lọc qua trí thức lại đưa chúng tới thức thứ bảy, Mạt na thức, có tính chất ngã chấp, vì vậy chúng ta tin rằng mình là một thực thể riêng biệt. Khi ý thức về cái "ta" phát triển và mạnh thêm qua thời gian, nó trở nên vững chắc hơn qua trí thức và có ảnh hưởng tới nhận thức của chúng ta về thế gian. Kết quả rõ ràng là chúng ta bắt đầu nghĩ và hành động cứ như mình là một thực thể riêng biệt đối với thế giới bên ngoài. Một cách vô thức, ý tưởng cái "ta", hay tự thân, trở nên cố định và từ đó phát sinh những ý tưởng như "mình ghét cái này, mình thích cái kia; mình cần cái này, mình không muốn cái kia; cái này của mình, cái kia của họ". Được nuôi dưỡng bởi những ý tưởng này, tự ngã sẽ ngự

trị cá nhân, tấn công bất cứ cái gì đe dọa địa vị của nó và nắm vào bất cứ cái gì làm cho nó mạnh hơn. Tranh chấp, tham muốn và nhân cách, rồi rốt cuộc đau khổ, là những hệ quả không thể tránh được của tiến trình vòng quanh này. Cái tự ngã nhỏ này có thể ví như một cái khối u: Theo một nghĩa, nó không thuộc về cơ thể; theo một nghĩa khác, nó do cơ thể sinh ra. Hay như Huston Smith nói, "Tự ngã không phải là khung cửa dẫn tới đời sống thịnh vượng, mà là một phần thể xác bị bóp nghẹt. Nó càng lớn thì càng không nhận được dòng máu từ bi của đời sống mà sức khỏe của con người hoàn toàn tùy thuộc, và nó càng cảm thấy đau hơn".

Tuy nhiên, chúng ta không nên xem thường cái tự ngã mưu mẹo này, vì khi những âm mưu của nó trở nên đau đớn không thể chịu nổi, chúng ta sẽ muốn thoát khỏi sự gò bó và đau đớn, muốn vượt qua những đau khổ này để đạt đến an lạc và trí tuệ.

Tự ngã còn làm một điều giá trị khác. Phía sau tất cả những nỗ lực sáng tạo, thí dụ như thiết kế một phi thuyền, làm một tác phẩm mỹ thuật hay khám phá một quy luật của thiên nhiên, là ý muốn được biết về chính mình, dù ý muốn này vô thức hay hữu thức. Và động lực của ý muốn này là tự ngã, vì tự ngã muốn làm những hoạt động sáng tạo này. Chúng ta cũng có thể nói giống như Ernest Becker rằng, tự ngã là sự thôi thúc tự nhiên của chính sinh lực về phía mở rộng kinh nghiệm đời sống, về phía có thêm đời sống.

Đối với những người đã đạt trình độ tâm linh cao nhất thì tự ngã được chuyển thành cái "ta" vô vị kỷ. Tuy nhiên vì thể xác vẫn còn hiện hữu nên sự lôi kéo về phía tái củng cố cái "ta" vẫn tiếp

tục. Vì lý do này, ngay cả các vị Thầy tâm linh cũng phải cẩn thận chống lại sự rơi vào những thói quen thuận lợi cho việc tái khẳng định tự ngã. Chỉ có người nào hoàn toàn thoát khỏi mọi ý tưởng về bản thân mới có thể được xem là vô vị kỷ và do đó giống như một vị Phật. Một người như vậy không còn một ý nghĩ nào về thể xác của mình, và có thể đi tới cái chết của mình mà không có một chút đau buồn, tức giận hay lo sợ nào. Đối với người đó, chết không khác gì sống, sống cũng là một hình thức chết, và cả hai đều là phù du, không có thật.

Phật quả là địa vị tiềm ẩn trong mỗi chúng ta. Chính Đức Phật cũng không khác mỗi người chúng ta. Nhưng chúng ta cần phải cố gắng thoát ra khỏi bản thân, hay "vong thân", để cho mình hòa nhập trọn vẹn vào bất cứ cái gì đối đầu với mình. Khi buông bỏ bản thân, chúng ta đạt được mối liên hệ với một cái gì lớn hơn bản thân:

"Can đảm buông tay
Trên bờ vực thẳm
Làm chết cái tự ngã nhỏ bé.
Rồi cái tự nhiên biểu lộ
Là Chân Tánh mà ở trong đó
Không có sống hay chết."

Vực thẳm tượng trưng cho những hoàn cảnh khác nhau trong đời sống của chúng ta, với nhiều đau khổ hơn là sung sướng. Đa số chúng ta như đang treo trên bờ vực thẳm. Bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể rơi xuống những tảng đá ở bên dưới. Làm chết cái ta có nghĩa là thoát khỏi những sự chấp thủ vào người khác, vào những tham vọng, những mong cầu, những ảo ảnh, và cả những

lý tưởng (giống như câu nói của D.H.Lawrence "Lý tưởng làm hại sự thật"), và trên hết là thoát khỏi sự chấp thủ vào những đau khổ của mình. Chúng ta phải thôi bám vào những phương diện phù du của đời sống và buông bỏ mọi tiên kiến về việc gì là tốt và việc gì không tốt. Chỉ lúc đó chúng ta mới tái thức tỉnh với một thế giới hoàn toàn mới, lớn hơn, tự do hơn, và đẹp hơn thế giới cũ do tự ngã ngự trị. Kierkegaard tóm tắt điều này rất hay:

"Buông ra là mất chỗ đứng tạm thời
Không buông ra là mất chỗ đứng mãi mãi".

Có thể Kierkegaard nói hơi quá, nhưng ông đã nắm được một sự thật sâu xa. Tiến trình chết cũng quan trọng cho đời sống như tiến trình sinh ra. Chỉ vì xem sự chết là sự phân rã của thể xác nên chúng ta có ý niệm nghiêng lệch và tiêu cực về nó.

Cái chết đánh vào cái "ta" cũng cùng lúc là một hành động ban cho sự sống. Trong sự việc này được gọi là Cái Chết Lớn và Sự Tái Tạo Lớn. Chết Cái Chết Lớn là vượt qua sinh tử và đạt tự do hoàn toàn. Nó làm cho viễn ảnh về cái chết vật chất trở thành thứ yếu và không quan trọng. Thiền sư Bunan nói về điều này như sau:

"Chết khi đang sống
Và chết trọn vẹn.
Lúc đó việc gì mình làm,
Cũng đều tốt."

Có lần, một người đến nói với một Thiền sư: "Tôi muốn học Thiền với Thầy". Vị Thầy hỏi: "Anh có sẵn sàng chết không?" Người đó nói: "Tôi tới đây để học Thiền chứ không phải để chết". Vị Thầy đáp: "Nếu không chết thì không thể học Thiền".

Những đạo gia đích thực của tất cả các tôn giáo đều đã không lưỡng lự nhảy xuống vực lửa của chân tánh tự nhiên của mình. Với cú nhảy của niềm tin này, tất cả mọi ảo tưởng đều tan biến với gốc rễ tự ngã và người ta tái sinh trong một thế giới an nhiên tự tại. Chỉ có người nào đã tái sinh như vậy mới có thể cất tiếng hát:

"Người nào chết
Trước khi chết
Sẽ không chết
Khi chết."

Ở đây chúng ta không lãng mạn hóa sự chết, mà là thực sự lột bỏ vẻ nghiêm trọng bi thảm của nó để khi tới lúc chúng ta sẽ không sợ nó. Chối bỏ sự chết là để bộc lộ sự sợ đời sống vốn in sâu trong chúng ta. Thật ra sự sống mới là điều quan tâm chính yếu của chúng ta chứ không phải sự chết. Đối với người đã thức tỉnh thì thế giới có đầy những điều kỳ diệu làm cho người ta cảm nhận một cách thích thú. Loài người và các loài sinh vật khác cùng với núi, rừng, suối đều tràn đầy sự sống. Mỗi vật đều tỏa ra ánh sáng của riêng mình và đều nói lên rằng sự sống là điều kỳ diệu. Thiền sư Soen Nakagawa viết:

"Chúng ta là những bông hoa
Mọc lên
Trong vũ trụ bừng nở".

Đối Diện Cái Chết Một Cách Vô Úy

Không có một nền văn hóa hay văn minh nào trong lịch sử, dù của Thổ Dân Úc Châu hay của Hy Lạp thời cực thịnh, mà không ca tụng những người đã đối diện cái chết với sự can đảm và uy

nghi. Khi biết mình sẽ phải chết, những người đó vẫn bình thản. Họ chinh phục cái chết bằng sự lãnh đạm đối với nó hay có thể nói là đi cùng với nó, lột bỏ oai lực của nó, và do đó đạt sự bất tử đích thực. Hãy nghĩ tới Đức Christ, Triết gia Hy Lạp Socrates, Thomas More của Anh, Jeanne d'Are của Pháp, các vị Thiền sư và Đức Phật, đời sống và cái chết của các vị gây biết bao cảm hứng cho chúng ta. Cũng vậy, còn vô số những người bình thường khác bình tĩnh đối diện sự chết. Điều cống hiến cuối cùng của chúng ta cho đời sống là cái chết uy nghi.

Cái chết uy nghi, hay "tốt" là một cái chết mà ở trong đó không có sự kêu la hay vùng vẫy chống lại sự chết vốn không thể tránh được, và trên hết là một cái chết không buồn thảm, không ân hận, không lo sợ, không cay đắng, không khủng hoảng. Đó là chết một cách tự tại, tự nhiên, giống như đang ngủ, không bám giữ vào sự sống, mà "trôi theo dòng", chấp nhận và tuân theo một lực bí mật ở bên trong nay đã nắm quyền quyết định khi mọi sự tự tranh đấu đã chấm dứt. Một thí dụ về điều này:

"Khi Thiền sư Động Sơn cảm thấy đã tới lúc ra đi,Ngài cạo đầu, tắm rửa, mặc áo, đánh chuông để chào từ biệt mọi người rồi ngồi Thiền cho tới khi không thở nữa. Thấy Ngài có vẻ đã viên tịch, mọi người kêu khóc giống như những đứa trẻ khóc mẹ. Bỗng vị Thầy mở mắt và nói: "Người tu hành phải xả ly tất cả những gì phù du. Sống là làm việc, chết là nghỉ ngơi. Kêu khóc thì ích lợi gì?" Ngài bảo làm một bữa ăn "tẩy ngu" (stupidity-purifying meal) cho mọi người. Sau bữa ăn Ngài nói: "Đừng bối rối vì ta, mà hãy giữ an tĩnh nơi cửa Thiền. Khi chết không ai muốn ầm ĩ cả". Rồi Ngài trở về phòng, ngồi Thiền cho đến khi viên tịch.

Ngoài các Thiền Sư, những người thường lúc sắp chết dù rất đau đớn cũng có thể “trôi theo dòng”. Sau đây là một thí dụ. Trong khi hấp hối, một vị Thiền Sư kêu lên vì đau đớn. Một đệ tử hỏi: *“Tại sao Thầy kêu lên như vậy*?” Vị Thầy trả lời: *“Ta kêu khi đau đớn không khác gì ta cười khi vui vẻ” (My crying in pain is no different from my laughing in joy).* Giống như những vị Thầy này, nếu tập luyện để hòa nhập vào đời sống hằng ngày của mình, chúng ta cũng có thể “trôi theo dòng” hay đi cùng với bất cứ hoàn cảnh nào của sự chết cũng như của đời sống.

2. Quán Niệm Về Sự Chết

"Một cái chết uy nghi,
làm danh dự cho cả cuộc đời".
(Petrarch, người Ý, Thế kỷ 14)

Quán niệm sự chết là một phương tiện thanh lọc tâm trí để đạt sự hiểu biết về ý nghĩa và sự quan trọng của sự sống và sự chết. Như vậy các pháp quán niệm hay Thiền quán sự chết đã được coi là những thành tố không thể thiếu trong những nền văn hóa khác nhau. Ai Cập và Ấn Độ, Trung Hoa và Nhật Bản, Hy Lạp và La Mã, Do Thái và Hồi Giáo, trong hình thức cổ cũng như hình thức hiện tại. Sự chết thường có vẻ bí ẩn và làm cho người ta sợ, vì vậy việc chinh phục sự chết, hay sự bất tử, có một vị trí trung ương trong giáo lý của tất cả các tôn giáo. Chỉ khi nào sự sợ chết được thay thế bằng sự bình tĩnh và niềm hy vọng thì người ta mới đạt được trạng thái tâm an lạc. Việc không chịu suy ngẫm về sự chết chính là một loại chết, vì sự kích thích của đời sống không phân cách với sự biết rằng cuộc đời sẽ chấm dứt.

Việc quán niệm sự chết có thể trở thành một mối bận tâm kỳ cục đối với một số người, một sự yêu sự chết hơn là sự sống. Nhưng việc chấp nhận sự chết như vị Thầy của đời sống sẽ làm cho người ta tránh được những ý nghĩ quái đản về sự chết. Mục đích của quán niệm sự chết là giúp cho hành giả bình tĩnh với viễn ảnh cái chết vốn luôn luôn có mặt, vì người ta không bao giờ biết cái

chết sẽ tới lúc nào để mang mình đi. Chối bỏ sự chết là điều thông thường trong nền văn hóa Tây Phương, và điều này làm gia tăng sự sợ chết. Hãy nghĩ về câu nói của Socrates: "Đời sống không có sự tìm hiểu sự vật thì không đáng sống". Thật vậy, việc suy ngẫm và quán niệm về sự chết là một phần của việc thực hành trong tất cả các tôn giáo lớn. Thí dụ, các tu sĩ nam nữ của một dòng tu Thiên Chúa Giáo sống với cái quan tài đơn sơ của mình, luôn luôn ở trong tầm mắt và còn đào một thuổng đất mỗi ngày ở chỗ sẽ được dành làm huyệt mộ cho mình. Ngược lại, nhiều người cho rằng nghĩ về cái chết của mình chỉ làm cho nó tới mau hơn, và đây cũng là một loại chối bỏ sự chết.

Những người nào không thích ý tưởng đối diện với cái chết của mình, dù theo cách tượng trưng, cũng như những người bị bệnh tâm trí, đặc biệt là chứng u uất và những người yếu ớt về tâm lý, nên thận trọng tránh những pháp Thiền quán mạnh về sự chết được đề ra ở đây, vì việc thực hành có thể đưa tới sự gia tăng lo sợ thay vì làm giảm. Trẻ em cũng không nên làm những pháp này.

Trong cuốn "Sáng Tạo Lối Chết Mỹ" (Inventing the American Way of Death) của ông James Farrell (1830-1920) nói tới một điểm quan trọng về việc chối bỏ sự chết trong xã hội Mỹ:

> *"Khi tránh nghĩ về sự chết, người ta không biết tới một sự thật quan trọng của đời sống vật chất, tri thức và tâm linh của mình. Nếu biết mình sẽ chết là một phần của đời sống loài người, thì quên mình sẽ chết là mối đe dọa cho loài người chúng ta. Cũng vậy việc chối bỏ sự chết trong xã hội Mỹ sẽ làm cho người ta xa rời loài người nói chung, làm cho họ xa*

cách với cái chết của người khác tới mức không thể khóc hay để tang, trừ khi làm theo nghi thức bên ngoài".

Triết gia Hy Lạp, Plato nói: *"Những người không thực hành điều gì khác hơn cách chết hay đối diện cái chết chính là những người thực sự ái mộ tri thức" (There are the true votaries of knowledge who practice nothing else but how to die or meet death).*

Masao Abe nói thêm về điều này:"*Đối với Plato, triết lý không gì khác hơn là thực hành sự chết trong khi đang sống, và đó là sống qua sự chết. Đối với Plato, đây là đường lối của triết gia, mà ở trong đó người ta vượt qua sự chết".*

Đức Phật cũng nhấn mạnh giá trị của pháp Thiền quán sự chết: *"Trong những dấu chân thì dấu chân voi là lớn nhất. Tương tự, trong những pháp Thiền quán, pháp Thiền quán sự chết là vô thượng" (Off all footprints that of the elephant is supreme. Similarly, of all mindfulness meditations, that on death is supreme).*

Hoàng đế La Mã kiêm triết gia phái Khắc kỷ, Marcus Aurelius (121-180, TL) cũng viết: "*Suy ngẫm liên tục về sự chết là tập luyện hạnh kiểm con người về hành thiền với cả thể xác và tâm trí sẽ đưa chúng ta vượt lên trên những giác quan, những ý nghĩa, những cảm giác, nhập vào trạng thái siêu việt."*

Nhưng thiền quán về sự chết không chỉ vì giá trị đó. Khi được thúc đẩy bởi sự chết, pháp này có thể xuyên phá áo giáp tâm lý của chúng ta và kích thích "tâm thắc mắc" vốn là điều kiện tiên quyết của sự chuyển hóa đích thực.

Các tôn giáo khác nhau có những lối quán niệm sự chết phù hợp với mục tiêu tâm linh căn bản của mình. Phương pháp của những tôn giáo này đã được bảo tồn trong kinh sách cũng như giáo lý khẩu truyền của những nền văn hóa khác nhau. *“Tử Thư Ai Cập”, “Tử Thư Tây Tạng”* và *“Nghệ Thuật Chết”,* có lẽ là những cuốn sách tốt nhất. Tài liệu sau đây được trích một phần từ căn bản này, nhưng cũng từ những truyền thống Phật Giáo khác nhau mà tôi quen thuộc nhất. Những pháp Thiền về sự chết này sẽ giúp người nghiên cứu đối diện sự hữu hạn của mình một cách cụ thể và do đó có ý thức mạnh mẽ về cái chết tối hậu của mình, và như vậy biết nhiều hơn về giá trị của đời sống.

Việc quán niệm sự chết có thể được chia thành suy ngẫm triết lý và phương diện chứng nghiệm. Phần suy ngẫm triết lý bao gồm những văn bản cổ của những vị Thầy nổi tiếng, vẫn được dạy trong nhiều Tu viện và những trung tâm tôn giáo ở Tây Phương cũng như Đông Phương, như là lý thuyết căn bản cho các pháp thực hành. Về phần thực hành chứng nghiệm, tôi đã rút tỉa từ những giáo lý khẩu truyền của các vị Thầy thuộc những truyền thống khác nhau, cũng có những pháp Thiền đặc biệt mà các vị Thầy của tôi đã truyền cho tôi trong mười lăm năm tu tập ở Á Châu, mười ba năm trong đó là ở những Tu viện và Thiền viện Nhật Bản. Tôi cũng thêm vào những pháp thực hành thích hợp với hành giả Tây Phương. Đối với những pháp nào có nhiều tính chất văn hóa bản xứ của chúng, tôi đã sửa đổi cho phù hợp với văn hóa Tây Phương.

Suy Ngẫm Về Sự Chết: Tám Quan Điểm

Những điều suy ngẫm về sự chết này được lấy từ cuốn "Thanh Tịnh Đạo" của Luận Sư Buddhaghosa (Phật Âm, thế kỷ thứ năm). Để hành giả có thể biết rõ về sự chết của mình, cuốn này dạy suy ngẫm về sự chết theo tám quan điểm sau đây:

1/ Sự chết có hình dạng như một đao phủ, tức là như có một kẻ sát nhân đứng ở trước mặt sẵn sàng giết mình.

2/ Sự chết là sự hủy diệt của mọi thành tựu.

3/ Sự chết là sự chấm dứt không thể tránh của tất cả mọi người, người nổi tiếng cũng như người bình thường.

4/ Sự chết là kết quả của sự chia sẻ thể xác với nhiều thứ. Suy ngẫm về vô số nhân tố, nội tại cũng như ngoại tại, có thể gây ra cái chết.

5/ Sự chết đang ở gần bên.

6/ Sự chết vô hình, tức là không thể biết trước về nó.

7/ Sự chết là sự kết thúc tất yếu của một cuộc đời vốn ngắn ngủi.

8/ Sự chết là một hiện tượng thường trực, xảy ra bất cứ lúc nào.

Tôi sẽ nói thêm nhiều về điểm thứ ba và nói sơ lược về một số điểm khác. Việc suy ngẫm về những điểm này là sự chuẩn bị không thể thiếu cho việc thiền quán về từ ngữ "chết", vốn là phần cốt tủy của pháp thực hành. Chúng ta đều biết là không thể thoát khỏi sự chết, nhưng biết bằng lý trí là một chuyện, biết bằng

chứng nghiệm là một chuyện khác. Đây là giá trị lớn của việc đối diện sự chết một cách tượng trưng qua những pháp Thiền này.

Quán niệm về sự không thể tránh của cái chết

Điểm thứ ba xem sự chết là sự chấm dứt cho mọi người. Trong pháp này, hành giả suy ngẫm về cái chết của khoảng bảy cá nhân thành tựu đã có thành công thế gian, danh tiếng và quyền lực nhưng cũng không tránh được sự chết. Họ có thể là những nhân vật quá khứ hay đương thời. Thí dụ, hành giả có thể suy ngẫm về Julius Caesar trong câu sau đây của vở kịch Hamlet:

"Caesar uy quyền, chết và trở thành đất sét
đủ để trám một lỗ hổng trên tường để cản gió."

Hành giả có thể nghĩ: "Caesar là người mạnh nhất trong thời của ông ta. Quân đội của ông ta bách chiến bách thắng. Tài sản của ông ta nhiều vô kể. Vậy mà rốt cuộc sự chết làm cho ông ta ngã gục, trở về cát bụi. Làm sao mình có thể thoát được kết cuộc như vậy?" Hành giả nên tự nhủ rằng người mạnh cũng như người yếu, người khôn cũng như người ngu, người rộng rãi cũng như keo kiệt, người được tôn vinh nhiều nhất (thí dụ như nhà bác học Einstein) cũng như người ăn mày khốn khổ nhất, tất cả đều có cùng một định mạng, đó là cái chết. Trong huyệt mộ chúng ta đều bình đẳng. Tương tự, hành giả có thể suy ngẫm về cái chết bạo động của những bạo chúa như Hitler và Muscolini. Hai nhà độc tài này đã có quyền lực tuyệt đối trên hàng triệu sinh mạng, nhưng số phận cuối cùng của họ cũng là cái chết.

Suy ngẫm về tám quan điểm

Hành giả có thể suy ngẫm về tám điểm này trong khi đi, đứng, hay ngồi; khi đi xe hơi, máy bay hay xe lửa. Nên ghi nhớ chúng hoặc viết chúng trên một mảnh giấy để tham khảo. Có thể mở rộng hay sửa đổi những điều này nếu cần. Tức là hành giả có thể cung cấp những tỉ dụ có ý nghĩa riêng tư nhiều hơn hay có thể so sánh tám điểm này với những kinh nghiệm của bản thân. Tuy nhiên giá trị của chúng là ở trong việc giữ ý nghĩa cốt tủy của chúng làm những điểm tham chiếu và suy ngẫm về chúng.

Một việc liên quan đến những điều suy ngẫm này, và như phần bổ túc cho chúng là hành giả cần phải tự nhủ thường xuyên rằng, mình rất may mắn có nghiệp quả tốt sinh ra làm người trong kiếp này, và mục đích sâu xa nhất của kiếp làm người là hiểu ý nghĩa của sinh và tử.

Không nên làm các pháp tập luyện này một cách lẻ tẻ mà hãy bắt đầu với một pháp tập luyện và tiếp tục thiền quán về nó cho tới khi nó thấm sâu vào tâm thức mình, sau đó hành giả có thể đi tới pháp kế tiếp và cũng thực hành như vậy.

Thiền Quán Về Từ Ngữ “Chết”

Cuốn “Thanh Tịnh Đạo” định nghĩa chết là “đoạn lìa sinh lực của một kiếp”. Hành giả trụ ở nơi vắng vẻ, yên tĩnh và chú tâm vào ý tưởng “sự chết sẽ xảy ra, sinh lực sẽ bị cắt đứt”, hoặc chỉ đơn giản quán niệm từ ngữ “chết”. Pháp hành có vẻ đơn giản nhưng thật ra gây dựng sự chánh niệm lâu bền về sự chết là rất khó.

Trong tiểu luận về sự chết của mình, Freud gọi điều này là "thái độ của chúng ta đối với sự chết", nhưng trong khi nói một cách dễ dàng rằng "cái chết là định mệnh của tất cả mọi người", mà thật ra chúng ta hành xử như mình là một ngoại lệ. Luận Sư Buddhaghosa nói rằng, chỉ có sự chánh niệm liên tục về sự chết và thường xuyên thiền quán về sự chết mới có thể giải trừ niềm tin ăn sâu "mình là ngoại lệ" này.

Nếu sớm cố gắng giải trừ niềm tin vô thức "*có lẽ cái chết sẽ bỏ qua mình"* và suy gẫm về khả năng chết luôn luôn hiện diện, đời sống sẽ có ý nghĩa mới và sẽ đi theo hướng mới. Sự bất ngờ của cái chết làm cho chúng ta biết quý trọng mỗi khoảnh khắc và thoát khỏi ảo tưởng mình có nhiều thời gian để thành tựu mọi việc, có thể chú tâm vào những gì có ý nghĩa và buông bỏ những gì "vớ vẩn" mà chúng ta đã dành nhiều thời giờ quý báu cho chúng. Khi biết nấm mộ là định mệnh chung của mọi người, chúng ta sẽ phát tâm từ bi đối với tất cả, điều này giống kinh nghiệm của những người ở trong hầm trú ẩn tránh bom ở Âu Châu trong thế chiến thứ hai (1939-1945), nơi những người xa lạ trở nên thân mật do cùng sống gần kề cái chết và giúp đỡ lẫn nhau một cách hiếm thấy trong những lúc bình thường. Hơn nữa, điều này khuyến khích chúng ta sống mỗi ngày cứ như đó là ngày cuối cùng trong đời.

Nhiều người đã có những ý tưởng như vậy, trong số họ là nhà tâm lý học nổi tiếng Abraham Maslow, vốn đã bị bệnh tim gần chết và sau đó đã viết một bức thư về việc này cho một người bạn: "Việc đối diện với sự chết và cái chết được hoãn lại, làm cho mọi vật có vẻ quá quý báu, quá thiêng liêng, quá đẹp, tới mức tôi

cảm thấy mạnh hơn bao giờ sự thôi thúc yêu chúng, ôm chúng và để cho mình được tràn ngập bởi chúng. Dòng sông của tôi đã chưa bao giờ đẹp như vậy".

Bây giờ chúng ta hãy tập trung vào chính pháp Thiền quán. Các vị Thầy ngày xưa khuyên: "Cứ chú tâm vào chữ 'chết' ở trên trán của mình và giữ nó ở đó". Lúc đầu nên hòa hợp hơi thở vô và hơi thở ra với lời phát âm nhẹ chữ "chết". Sau đó chỉ phát âm chữ "chết" với hơi thở ra. Hành giả không cần phải quán tưởng (hình dung, tưởng tượng) chữ "chết" này, trừ khi việc này giúp giữ nó ở trong tâm trí. Tâm trí nên tập trung trọn vẹn vào ý nghĩa của chữ "chết", nên cẩn thận tránh niệm chữ này một cách máy móc giống như niệm thần chú.

Tham Quán Một Công Án Về Sự Chết

Thiền Sư Haknim (1686-1764) nói:

> *"Nếu muốn quan sát chân tánh của mình trước hết phải tham quán chữ "chết". Nếu muốn biết cách tham quán chữ "chết" thì bất cứ khi nào đi, đứng, nằm, hay ngồi không khinh thường hoạt động, không kẹt trong sự yên tĩnh, chỉ tham quán công án: "Sau khi mình chết và đã được thiêu rồi, con người thật không đẳng cấp đã đi đâu?" (hay nói cách khác "sau khi chết, mình ở đâu?"*

Trong tất cả những giáo lý và lời dạy, chữ "chết" có ý nghĩa xấu và khó ưa nhất, nhưng nếu bất ngờ trực ngộ công án "chết" này, người ta sẽ thấy là không có giáo lý nào tốt hơn lời dạy này, vốn là chìa khóa mở cõi siêu việt sinh tử, nơi mà mình đứng là Kim Cương bất hoại, và nơi mà mình đã trở thành một vị bất tử, không

già và không chết. Chữ "chết" là quan yếu để mình phải quyết định cho chính mình.

Quán niệm tính chất phù du của đời sống

Hành giả thành tâm tự nhủ: *"Việc làm quan trọng nhất của mình, của đời người là thoát luân hồi sinh tử và tái sinh, giác ngộ ý nghĩa thật của sự sống và sự chết của mình"*. Để gây dựng sự quyết tâm này, hành giả phải biết rõ tính chất phù du của đời sống: Chúng ta sinh ra trong buổi sáng và chết vào buổi tối; người bạn mà chúng ta gặp hôm qua, hôm nay không còn nữa. Đa số chúng ta thấy sự vô thường trong đời sống của người khác nhưng không nghĩ tới sự vô thường trong đời sống của chính mình. Hãy nghiêm chỉnh tự nhủ: "Dù mình sống đến bảy mươi hay tám mươi năm tuổi, cái chết chắc chắn sẽ tới với mình". Nhưng như vậy vẫn quá nhẹ nhàng. Hãy nghĩ về điều gì có thể xảy ra với mình đêm nay hay ngày mai. Chúng ta có thể chết trong một chiếc máy bay hay một tai nạn xe hơi, hoặc bị kẹt trong một vụ đất lở, bão lụt, động đất. Hoặc có thể bị bọn khủng bố tra tấn, bị bắn chết. Hay chúng ta có thể thấy mình mắc phải một căn bệnh nguy hiểm.

Thiền Quán Về Sự Chết Bằng Chuỗi Hạt

Nhiều năm trước ở Miến Điện tôi lưu trú ở nhà một thương gia có cái nhìn tâm linh về đời sống. Ông ta tham thiền mỗi ngày, và dựa vào nét mặt thanh thản, rạng rỡ và sự an lạc (lúc đó ông ta ở tuổi sáu mươi lăm) chứng tỏ việc hành thiền của ông ta, dù không chính thức, đã có kết quả cao nhất. Đây là lối hành thiền của ông ta: Mỗi buổi sáng ông thức dậy lúc năm giờ để tham thiền, với hai

bàn chân đặt vững trên đất, trên một cái ghế dài trong vườn bên một dòng suối chảy qua khu đất của ông ta. Ông ta nói với tôi rằng ông không ngồi nghiêng về phía trước hay phía sau, mà ngồi thẳng. Tay phải ông ta cầm một chuỗi hạt dài, và ông lần một hạt mỗi khi quán tưởng một người trong gia đình của mình, rồi những người bạn của mình, và sau cùng những người mà ông đã có ác cảm với họ. Khi pháp Thiền này chấm dứt, ông bắt đầu quán niệm chữ "chết", cũng giống như kiểu tham thiền trước, lần mỗi hạt khi chú tâm vào chữ này. Lối hành thiền này thích hợp với hành giả sơ cơ cũng như hành giả cao cấp hơn.

Ngày Của Người Chết Ở Mexico

Cái sọ vốn vẫn tồn tại sau khi thịt và gân tan rã là biểu tượng sự vô thường của thể xác cũng như sự bất hoại của chân tánh. Điều có vẻ mâu thuẫn này có ý nghĩa tôn giáo song song với ý nghĩa xã hội, và có thể được thấy một cách sinh động nhất vào "Ngày Của Người Chết" ở Mexico. Trên khắp quốc gia Mexico vào ngày 2 tháng 11, những "Calaveras" (những bộ xương "sống") đứng dậy từ những huyệt mộ, được sống lại trong một ngày ngắn ngủi trong biểu tượng của sự sống lẫn sự chết. Trong ngày lễ "ghi nhớ sự chết" này, người ta vui vẻ chơi những nhạc cụ, làm những công việc của đời sống trần tục này, hay tham dự những hoạt động xã hội như đám cưới và khiêu vũ. Đó là những điều nhắc nhở về tính chất phù du của đời sống thế tục và sự phù phiếm của dục vọng con người. Hình ảnh những bộ xương "sống" thực sự là một hình thức khác của pháp quán niệm sự chết và như vậy có tính cách riêng tư và thật hơn vì chúng là những đối tượng hóa của các ông

bà, cha mẹ hay con cháu quá cố. Chúng tạo sự kết nối giữa sự sống sinh động và sự bất động, và do đó giúp bảo tồn sự kế tục của những người trong gia đình.

Vào những ngày trước Ngày Của Người Chết, các gia đình chào đón người quá cố trở về với những món ăn, đồ uống, ca nhạc và những trò vui. Nếu ông Nội Jose đã thích món bánh cuốn "tamales" lúc còn sống, thì bây giờ một đĩa "tamales" được đặt trước tấm hình của ông trên bàn thờ để bày biện cho dịp lễ này ở trong nhà. Và trong nhà những người khác, trên bàn thờ người nhà cũng bày những cái bánh đặc biệt được đề tên của người quá cố như Cha, Mẹ, con, cháu hay anh, chị, em, với tinh thần thiên về vật chất và họ chính là những người được chào mừng.

Tử thần bị chế giễu và làm cho nhảy múa vui vẻ trong những calaveras tức những người mặc hóa trang bộ xương. Sau đó tử thần được lột mặt nạ, để lộ ra người thật dưới lớp hóa trang quái đản. Như vậy sự chết được thấy chỉ là một điểm ngắn ngủi giữa cõi người sống và cõi bên kia, và không phải là hố đen hư vô (black hole of obilivion). Người Mexico có khúc hát cổ như sau:

"Hãy làm quen với sự chết
Trước khi cái chết tới
Vì người chết chỉ có thể sống
Và người sống chỉ có thể chết".

Người Mexico thuộc mọi tầng lớp đều tham dự lễ hội "Ngày Của Người Chết" tới một mức độ nào đó, nhưng ở những thành phố và làng nhỏ, lễ hội này có vẻ phổ biến hơn. Không nên nghĩ người Mexico ưa thích sự chết hay vui với sự chết, thí dụ như cái

chết của người thân yêu, chỉ vì trong những ngày đó họ bày xung quanh mình những biểu tượng của sự chết trong những điều nhảy múa, trang phục, âm nhạc và mỹ thuật dân gian. Ngược lại người chết được đối xử đúng như ở những quốc gia khác, cái chết của một người thân yêu là một sự kiện đau buồn, đẫm nước mắt, nhưng sự chết không bị chối bỏ, che đậy hay giấu giếm. Sự thật nghi lễ cầu kỳ này là bằng chứng cho thấy người sống vẫn thương yêu người chết vốn luôn luôn hiện diện.

Những nền văn hóa khác cũng có những nghi lễ tương tự, dù có lẽ không sinh động như Ngày Của Người Chết ở Mexico. Thí dụ, ở Nhật Bản vào ngày lễ Vu Lan của Phật Giáo, khi người chết được xem là trở về nhà ông cha của mình, những nghi thức tương tự diễn ra, thường là trong những ngôi làng ở nông thôn. Ở Âu Châu trong thời trung cổ, Vũ Điệu Tử Thần cũng có mục đích như vậy, và có lẽ vẫn còn có ở một số quốc gia khác. Nhưng ở Hoa Kỳ và Canada, lễ hội Halloween của trẻ em với những ma quỷ yêu tinh và không còn ý nghĩa tôn giáo nào, đã thay đổi nhiều trong Ngày Của Các Linh Hồn hay Lễ hội Các Thánh của Thiên Chúa tương đương với Ngày Của Người Chết. Tuy nhiên, nhiều nhà thờ vẫn làm lễ và cầu nguyện cho người chết và nhiều người đăng những bài tưởng niệm trên báo chí.

Những Điều Bận Tâm Của Thế Gian

Sau cùng, lời khuyên dưới đây của Thiền sư Đại Huệ đáng cho chúng ta suy ngẫm:

> *"Những điều bận tâm của người thế gian như được mất, sướng khổ, khen chê, vinh nhục, giống như những mắt xích nối*

tiếp nhau liên tục không gián đoạn. Nếu không cố gắng chống lại chúng thì qua thời gian, khi mình không biết và vô tâm, chúng sẽ ăn sâu vào mình. Rốt cuộc, vào ngày cuối cùng cuộc đời, mình sẽ không thể làm gì được về chúng. Nếu muốn tránh sai lầm lúc cuối đời, từ nay trở đi khi làm bất cứ một điều gì cũng không để cho mình sơ suất, không cẩn trọng. Nếu sai lầm trong những việc hiện tại thì sẽ không thể không sai lầm khi đối diện với cái chết".

3. Đối Diện Với Cái Chết

"Cái chết không bao giờ bất ngờ
đến với con người khôn ngoan,
vì người đó luôn luôn sẵn sàng ra đi".
(Nhà Văn Jean De La Fontaine, người Pháp)

Đa số những câu chuyện sau đây kể sơ lược cuộc đời và cái chết của những nhân vật lịch sử, đã đối diện với cái chết một cách bình thản. Những người này là triết gia Hy Lạp Socrates, Thiền sư Tăng Triệu, Hiền sĩ Ấn Độ Ramana Maharshi và Đức Phật Thích Ca. Ngoài ra có hai người đương đại chết vì ung thư, một người thản nhiên, người kia hoảng sợ. Trừ trường hợp cuối cùng này, những cái chết của các vị nói trên phù hợp với đề tài của cuốn sách này: Một cái chết được thanh thản chấp nhận, rất đúng với mong ước mà lại rất hiếm; là kết quả của một cuộc đời được sống một cách nghệ thuật, một đời sống có ý thức giác ngộ với sự chấp nhận cái chết, dù là cái chết tự nhiên hay cái chết có nguyên nhân bên ngoài.

Chúng ta biết rằng trong mỗi nền văn hóa và văn minh trong suốt chiều dài lịch sử, có những người bình thường mà anh hùng, đã đối diện với cái chết của mình một cách không sợ hãi, dù nhiều người trong số đó không có sự định hướng tâm linh, như tin vào Thượng đế, luân hồi, nhân quả hay đời sống linh hồn. Một số người chết một cách can đảm như những vị thánh tử đạo, bị xử tử

vì lý tưởng của mình, vì những hoạt động bảo vệ tự do, vì thuộc một nhóm sắc tộc nào đó. Vô số binh sĩ trong chiến tranh đã đối diện cái chết một cách dũng cảm, và những người dân thường cũng vậy. Và tất nhiên có những người bị bệnh nặng hay bị thương nặng, đã không sợ đối diện với cái chết.

Trong lịch sử Hoa Kỳ người ta nghĩ tới Nathan Hale và những lời ông nói khi sắp bị người Anh treo cổ như một gián điệp của quân Mỹ: *"Tôi chỉ ân hận là mình chỉ có một kiếp sống để dâng hiến cho tổ quốc"(I only regret that I have but one life to give for my country).* Nếu Nathan Hale thực sự đã nói những lời này, chúng ta có thể nói ông đã đối diện cái chết với tâm bình thản được không? Trong thế chiến thứ hai, những phi công Nhật Bản cảm tử trong đoàn Thần Phong đã viết cho những người thân của mình:*"Khi đi vào trận cuối cùng, tôi sung sướng vì mình có thể hy sinh tới kiếp thứ bảy cho vinh quang của Nhật Hoàng và danh dự của Nhật Bản" (As I go into my last battle, how happy am I to be able to sacrifice myself until my seventh lifetime for the sentiments inspired by a heroic honor of Japan).* Những lời cao cả này phát xuất từ lòng ái quốc anh hùng hay chúng che giấu một sự lo sợ hay loạn trí?

Tất cả những người can đảm này cố gắng đè nén nỗi sợ của mình hay họ thực sự không sợ? Nếu không sợ phải chăng đó là vì họ không có khả năng hình dung cái chết của mình? Họ có hoàn toàn chấp nhận cái chết hay không? Chúng ta không thể biết chắc, vì chúng ta biết rất ít về cuộc đời của họ. Nhưng chúng ta biết nhiều về cuộc đời và thái độ đối với sự chết của những người có tiểu sử sơ lược sau đây:

Socrates (470-399 Trước Tây Lịch)

Socrates, triết gia Hy Lạp của thành Athens, là một trong những gương mẫu được biết nhiều nhất ở Tây Phương, như một anh hùng cô độc đi vào cái chết một cách thong dong tự tại như đi qua cuộc đời, với sự thanh thản và vô úy cùng cực. Từ những cuốn sách của Plato, chúng ta được biết rằng "người khôn ngoan nhất trong loài người" này hoàn toàn không sợ sự đe dọa của cái chết, và trong khi người khác tuyệt vọng và lo sợ trước cái chết, ông vẫn thản nhiên và đầy trí tuệ. Ông chỉ nghĩ tới việc an ủi những người đến để an ủi mình, và nêu một tấm gương về cách chết, một cái chết đáng ca tụng. Trí tuệ gây dựng sự thanh thản đó ở đâu ra? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta hãy xét sơ lược những cái mốc quan trọng trong cuộc đời của Socrates: Binh sĩ và triết gia; vụ xử án, kết án và giam vào ngục; cảnh trong ngục trước khi ông uống thuốc độc.

Chúng ta biết được rất ít về phần đầu cuộc đời của Socrates, vì Plato, vốn là nguồn thông tin chính yếu, chỉ theo học với ông trong mười năm cuối của cuộc đời ông. Chúng ta biết Socrates vốn là một binh sĩ xuất sắc của thành Athens với lòng can đảm, bền bỉ và tỉnh táo trên chiến trường. Khi được khen thưởng trong quân đội, ông không nhận mà dành vinh dự cho cấp trên của mình, là người mà ông đã cứu mạng trước đó. Có lần trong một cuộc hành quân, Socrates làm cho các đồng đội ngạc nhiên khi ông đứng xuất thần trong một ngày liền. Plato nói rằng những cuộc xuất thần như vậy không phải là sự kiện hiếm có. Về sau Socrates biểu lộ sự can đảm khác thường khi bênh vực quyền hợp hiến của một nhóm người bị buộc tội, chống lại một hội đồng

khiến họ nổi giận và bối rối; một lần khác ông thách thức một người tàn bạo dù việc này gây nguy hiểm cho mạng sống của mình.

Socrates tự luyện tập để tất cả những nhu cầu của mình được thỏa mãn với những phương tiện nhỏ nhất, nhưng thời tuổi trẻ, ông không phải là người khổ hạnh. Plato nói rằng Socrates *"biết cách sống thiếu thốn và biết cách sống dư thừa" (knew how to want and how to abound).* Ông là người vui vẻ, hiền hòa, dịu dàng đối với người đối thoại, có khối óc khôi hài, châm biếm vốn nổi tiếng ngay trong thời của ông. Trong khi đó ông không để cho ai thoát sự nhận xét thẳng thắn và những lời lý luận sắc sảo của mình, và tính chất này cùng với sự xa rời của ông làm cho nhiều người ở Athens bối rối và thù ghét.

Socrates cảm thấy mình có sứ mạng thiêng liêng là tìm chân lý và lột trần mọi sự giả dối về trí tuệ, một sứ mạng mà vị tiên nữ ở Delphi đã giao cho ông. Dù là một người thường theo nghĩa ông không bao giờ tìm một chức vụ nào trong chính quyền, ông xem mình là người có liên hệ mật thiết với những người dân Athens khác và hết sức chăm lo cho lợi ích tâm linh của họ. Ông thúc dục mọi người khám phá và sống với những giá trị căn bản, và ông tự ví mình là một con ruồi làm phiền chính quyền, một chính khách đích thực vì ông chỉ làm những gì thực sự tốt nhất cho người dân thay vì những gì chỉ làm cho họ hài lòng.

Bản cáo trạng chính thức dành cho Socrates được dựa trên những lời tố cáo về tội dị giáo và làm hư hỏng thanh niên Athens, và ông bị kết án tử hình. Khi bào chữa cho mình, Socrates đảo ngược

tình thế đối với những người tố cáo mình và không tấn công họ mà đặt tất cả thành Athens lên sự thử thách. Ông bị buộc tội báng bổ các thần linh và được đề nghị một án phạt khác, thí dụ như lưu đày. Nhưng ông nói rằng ông phải được chính quyền hỗ trợ trong công việc của mình. Các vị ở tòa án vốn quá quen với những lời kêu xin khiêm tốn đã nổi giận tuyên án tử hình, một sự cách biệt quá xa so với những cáo buộc trước đó.

Trong khoảng thời gian giữa lúc tuyên án và lúc thi hành bản án, một trong những người bạn lâu đời nhất của Socrates là Crito giục ông chạy trốn và cung cấp phương tiện cho ông. Socrates từ chối, nói rằng một trong những lý do là dù bản án sai lầm, nhưng tòa án là một cơ quan hợp hiến và phải được tôn trọng. Trong việc này, cũng như ở phiên xử, ông cho thấy mình là một công dân chân chính, thẳng thắn và tinh tế hơn những người buộc tội mình, tòa án hay những người bạn của mình. Phiên xử, cảnh trong phòng giam với Crito và thái độ của Socrates lúc chết, đã khuấy động tâm trí của mọi người trong hai mươi bốn thế kỷ với sự uy nghi, thanh thản và sáng suốt của ông.

Tại sao Socrates có thể đối diện cái chết một cách can đảm như vậy? Câu trả lời đơn giản nhất là ông đã quen chết. Ông đã chết đối với quyền lợi cá nhân của mình ở chiến trường, như ông đã nói trong cuốn “Apology” của Plato, ông đã chết trong lần xuất thần, khi ông quên thể xác của mình trong khi chiêm nghiệm, ông đã chết đối với những lạc thú, và thường là trong khi tìm trí tuệ, một cuộc tìm kiếm với cảnh nghèo và đơn sơ; và ông đã chết về mặt cảm xúc và mặt trí thức đối với bản thân nhiều lần trong tiến trình phát triển tâm linh của mình, trong những cuộc thảo luận

hay trong khi im lặng. Vậy, theo một nghĩa rất thật, ông đã quen chết mỗi ngày, và cách chết của ông là bằng chứng của sự thành thực trong tất cả những gì xảy ra trước lúc đó. Trong cuốn "Plato", Socrates nói: "Những người yêu mến sự minh triết một cách đúng đắn là những người đang thực hành sự chết, và sự chết đối với họ là điều ít khủng khiếp nhất thế gian".

Vậy, rõ ràng Socrates cảm nhận sâu xa sự chết không phải là một sự trừng phạt hay một điều xấu. Ông nói rằng một người tốt có thể không bao giờ bị làm hại bởi một người xấu; đạo đức hoàn toàn vượt lên trên quyền lực thế gian (A good man can never be harmed by a bad, virtue transcened temporal power completely). Socrates tin rằng sau khi chết sự sống vẫn tiếp tục và lúc đó sự phán xét đích thực sẽ diễn ra với những vị phán xét không bị che mặt bởi một tấm màn thế tục nào và như vậy có thể hiểu thấu và biết rõ linh hồn của người mới qua đời. Phần thưởng của người đức hạnh và yêu sự minh triết hay ham học hỏi là đi tới chỗ mà người đó có thể đàm thoại với các vị thần, các vị anh hùng ngày xưa và những người nổi tiếng cũng như tìm hiểu về các vị này. Đó là niềm tin không lay chuyển của Socrates.

Cùng lúc đó, lý trí nói với ông rằng sự chết là một điều bí ẩn, và vì bí ẩn nên có lẽ sự chết là một điều tốt. Tự hạ mình trước khi chết mới là một điều xấu, và có thể làm hại sự tiến bộ tâm linh của mình sau khi chết. Ông không thấy có lý do gì để thích một điều xấu rõ rệt như vậy, và đây có thể là một điều xấu lớn chứ không phải một điều tốt hơn. Đối với những người khác thì lối nghĩ như vậy không ăn sâu vào tim óc của họ, nhưng đối với Socrates thì đời sống tri thức, tình cảm và tâm linh là một, không

có sự phân cách nào. Ông đã tập luyện để sống với lý tưởng cao nhất mà ông được biết, và như vậy ông thu hẹp khoảng cách giữa sự biết, sự thực hành và sự sống.

Socrates đã không thể ngăn cản được sự suy thoái của quốc gia Athens, nhưng lời nói và hành động của ông đã có ảnh hưởng lớn tới những giá trị trong nền văn minh Tây Phương, và do đó có thể nói là Socrates vẫn đang sống trong hiện tại. Ông vẫn đang luôn luôn thử thách chúng ta, trong khi chúng ta chọn giữa điều tốt, theo những gì mình có thể biết, và những điều lợi có tính chất vị kỷ, tức là giữa sự tìm kiếm giá trị đích thực và những điều quy ước thấp kém vốn đang ở xung quanh chúng ta.

Những giờ phút cuối cùng của Socrates

Theo lời kể của Plato, đệ tử của Socrates, lúc đó Crito ra hiệu cho một người hầu, người này đi ra khỏi phòng giam rồi trở về với người cai ngục. Người cai ngục cầm theo một chén thuốc độc. Socrates nói: "Anh bạn tốt, anh là người có kinh nghiệm trong những việc này, vậy hãy nói cho tôi biết tôi phải làm thế nào?".

Người cai ngục đáp: "Ông chỉ cần đi quanh, cho tới khi nào hai chân nặng thì nằm xuống, lúc đó thuốc độc sẽ phát tác". Nói xong người đó đưa chén thuốc cho Socrates. Với cử chỉ bình thản và hiền hòa nhất, Socrates nhìn thẳng vào người cai ngục, cầm lấy chén và nói "Anh nghĩ sao về việc làm một nghi thức dâng cúng chén thuốc này cho một vị thần nào đó? Tôi có được làm như vậy không?"

Người cai ngục trả lời: "Thưa ông, chúng tôi chỉ sửa soạn những gì mà chúng tôi xem là đủ".

Socrates nói: "Tôi hiểu, nhưng tôi có thể xin và phải xin các vị thần phù hộ chuyến đi của tôi từ thế gian này đến cõi bên kia và mong lời cầu nguyện của tôi được như vậy".

Rồi đưa chén thuốc lên môi, sẵn sàng và vui vẻ, Socrates uống liều thuốc độc. Trước đó mọi người đã có thể kiềm chế sự đau buồn, nhưng bây giờ, khi thấy ông uống cạn chén thuốc độc, họ không thể chịu đựng được nữa, và Plato cũng phải rơi nước mắt, che mặt mà khóc, không phải là khóc cho Socrates mà là khóc cho mình phải xa lìa một vị thầy như vậy. Crito khi thấy không thể cầm được nước mắt cũng đứng dậy rồi đi ra, Plato cũng đi theo, và lúc đó Apollodarus đang khóc bỗng kêu khóc lớn hơn làm cho tất cả như là một bọn yếu hèn.

Một mình Socrates vẫn bình tĩnh. Ông hỏi: "Tại sao lại kêu khóc như vậy?" Tôi đã cho mấy người đàn bà ra ngoài để họ không kêu khóc. Vì tôi nghe nói là người ta nên chết trong sự yên tĩnh. Vậy hãy im đi, và hãy kiên nhẫn.

Nghe ông nói như vậy, mọi người mắc cỡ, cố nín khóc. Socrates đi quanh cho đến lúc hai chân của ông bắt đầu yếu, ông nằm xuống, theo lời chỉ dẫn của người cai ngục. Thỉnh thoảng người đó lại nhìn vào chân và bàn chân của ông. Sau đó ngươi cai ngục bóp mạnh một bàn chân và hỏi ông có cảm thấy gì không, Socrates nói: "Không". Người đó lại bóp dần dần cao hơn lên chân của ông và cho chúng tôi biết là hai chân đã lạnh và cứng.

Socrates cũng bóp chân của mình rồi nói: "Khi nào thuốc độc lên đến tim thì đó là lúc chấm dứt".

Lúc đó ông đang trùm kín người và khi bắt đầu cảm thấy lạnh ở bụng ông để hở mặt ra và nói lời cuối cùng: "Crito, tôi thiếu Asclepino một con gà, anh nhớ trả món nợ đó cho tôi được không?" Crito nói: "Con sẽ trả. Còn gì nữa không ạ?"

Không có tiếng trả lời nhưng trong một hay hai phút, người ta nghe thấy tiếng chuyển động, và mọi người dỡ tấm mền của ông ra. Hai mắt của ông đã đứng tròng, Crito vuốt mắt và miệng của ông.

Duncan Phyfe (1895-1985)

Socrates là một nhân vật được mọi người cảm phục, một người hiên ngang thách thức những định kiến chính trị, xã hội và tôn giáo trong thời của ông và đã chịu án tử hình của chính quyền. Khác với Socrates, Duncan Phyfe không phải là một người gây rung chuyển xã hội, mà là một người bình thường. Ông được đưa vào cuốn sách này vì ông đã sống đời sống bình thường một cách tốt đẹp khác thường và do đó đã sửa soạn cho một cái chết đẹp đẽ, không có một điều ân hận nào cả. Vào lúc đó có quá nhiều người sợ một cái chết đau đớn, muốn chết bởi chính tay của mình hơn là bởi tay của số mạng, thì cái chết của Duncan Phyfe là một sự kiện nổi bật. Sự chết cũng như sự sống không thể làm cho ông sợ, vì ông yêu sự sống và chấp nhận sự chết. Cho đến khi chết trên giường vào năm chín mươi tuổi, ông không bao giờ lung lay với niềm tin rằng cái chết không phải là sự chấm dứt của sự sống, mà chỉ là một sự chuyển tiếp đưa tới một đời sống khác. Cuộc đời

bên ngoài của Duncan Phyfe không cho thấy gì nhiều về tính chất tâm linh phong phú vốn đã phát triển trong ông vào những năm cuối đời. Sinh năm 1895 ở Cold Spring, New York, và là cháu của nhà làm đồ gỗ gia dụng Phyfe, ông là tài xế xe cứu thương ở Pháp trong thế chiến thứ nhất và đã được chính phủ Pháp tặng thưởng huy chương. Sau đó ông trở thành kỹ sư âm thanh. Sau khi làm việc ở Nam Phi, ông trở về Hoa Kỳ làm cho hãng RCA, nơi ông sáng chế kiểu loa gắn vào xe hơi trong những bãi chiếu phim dành cho những người lái xe hơi.

Ông kết hôn hai lần và có 2 con, một gái, một trai. Sau khi về hưu, ông và vợ đi du lịch khắp Hoa Kỳ trong một xe kéo "nhà lưu động", và sau cùng định cư ở San Diego, California. Là người theo Thiên Chúa Giáo nhưng không đi lễ nhà thờ, ở San Diego ông chú ý tới một giáo phái Thiên Chúa Giáo, tin rằng Vương Quốc của Thượng Đế ở ngay trên trái đất này. Ông đã sinh ra và được làm lễ rửa tội trong Giáo hội Methodist, nhưng khi trưởng thành ông rời khỏi Giáo hội này vì không thấy trong Giáo hội có những chân lý căn bản mà mình đang tìm kiếm.

Khi vợ ông qua đời, ông sống trong một nhà lưu động ở Santa Fe, New Mexico. Ý thích phiêu lưu và vui sống nên ông mua một chiếc scooter chạy quanh thành phố Santa Fe ở tuổi tám mươi. Trong khoảng thời gian này, ông được "khám phá" bởi một nhóm nghệ sĩ và văn sĩ "New Age" đầy lý tưởng, vốn đã được thu hút tới miền Tây Nam này bởi sự hứa hẹn về tự do cá nhân lớn hơn và cơ hội trở nên nổi tiếng trong những ngành nghệ thuật. Nhưng thành công về nghệ thuật và cá nhân không tới nhanh, và họ phải chịu khó nhọc để kiếm sống. Họ là đàn cừu cần có người chăn

dắt, và họ tìm thấy Duncan Phyfe là người chăn dắt đó. Ông trở thành người làm ơn cho họ, người giáo sĩ nghe họ xưng tội, và vị Thầy tâm linh của họ. Trong khi đó ông được nuôi dưỡng bằng tinh thần phóng khoáng và sự nhiệt thành tuổi trẻ của họ, ông đã luôn luôn được thu hút về phía giới trẻ hơn là về phía những người cùng thế hệ với mình, vì ông có nhãn quan trẻ trung về đời sống. Ông nói: "*Tôi không bao giờ cảm thấy mình già. Tôi yêu mọi người và niềm vui lớn nhất của tôi là mang lại cho họ niềm vui*".

Với năng lực và tính chu toàn của mình, Duncan hết sức giúp đỡ những người bạn mới của mình làm quen với bầu không khí loãng của Santa Fe. Nhưng ông không lầm lẫn về những khả năng của mình. Khi họ thiếu thực phẩm, ông không cho họ những lời nói về một cõi trời nào đó mà ông cho họ đồ ăn, vì ông biết rằng khi bụng đói, người ta không nghe thấy những lời hùng biện về đạo lý. Khi mái nhà của họ bị dột và đường dây điện trong khu nhà xập xệ của họ bị hỏng, ông không cầu nguyện Chúa Trời phù hộ họ qua cơn khó khăn, mà ông tự tay sửa chữa cho họ với tiền bạc của mình. Là người có tài năng về cơ khí, ông luôn luôn sẵn lòng giúp đỡ họ với khả năng của mình. Dù tuổi đã cao, ông sẵn sàng lái xe chở một người bạn trẻ đi trong thành phố hay trông trẻ giúp cho những người có con nhỏ.

Tôi đã gặp con người đáng chú ý này lần đầu tiên ở nhà con trai và con dâu của ông. Ông nằm ở trên giường với bệnh ung thư túi mật và gan. Trước đó ông đã được giải phẫu và được cho biết là bệnh của ông đã ở thời kỳ cuối. Sự vui vẻ và sự minh mẫn của

ông, dù ông đã chín mươi tuổi, không cho thấy tính chất nguy hiểm của căn bệnh của ông.

Khi chúng tôi nói chuyện, ông ngồi tựa lưng trên giường trong một căn phòng tiện nghi với một bộ máy nghe nhạc lớn mà ông đã ráp. Cùng ở trong phòng là người bạn văn sĩ của ông, người đã giới thiệu tôi với ông, và người phụ tá của tôi làm công việc ghi âm cuộc nói chuyện của chúng tôi. Duncan có vẻ dễ chịu, không cố nói một lời sâu xa hay thánh thiện nào.

"Duncan, theo ông thì mục đích cuộc đời của ông là gì?"

"Sửa soạn cho mình để qua cõi bên kia".

Người bạn của ông ngắt lời: "Nhưng một phần mục đích của ông ở đây là ban ánh sáng và niềm vui cho người khác, phải vậy không?".

"Đúng như vậy. Một ước vọng lớn của tôi là ban ánh sáng cho những người nào tìm kiếm, với tất cả khả năng và tri thức của tôi, tức là cho họ những chân lý căn bản. Có nhiều chiều tâm thức ngoài thời gian ba chiều mà chúng ta bị nhốt ở trong đó".

Tôi hỏi: "Tôi biết là cái chết có thể tới với ông bất cứ lúc nào. Ông nghĩ sao về điều này?". Câu trả lời của ông làm tôi giật mình:

"Tôi nghĩ điều đó tuyệt diệu".

Tôi dồn ông ta: "Ông thực sự không sợ ?"

"Tôi không sợ gì cả. Tôi hòa hiếu với thế gian và với Đấng Sáng Tạo của tôi. Tôi còn muốn gì hơn nữa?".

Để xác định nguồn gốc của sự thanh thản và sự tự tin của ông, tôi hỏi ông nghĩ điều gì sẽ xảy ra cho ông sau khi chết. Không ngập ngừng ông trả lời: *"Tất cả những điều tuyệt diệu nhất mà người*

ta có thể nghĩ tới. Sự chết không là gì hơn sự mở rộng liên tục đời sống, mà sự sống thì không có giới hạn”.

Tôi lại hỏi: “Không có điều nghi ngờ nào trong tâm trí của ông là mình sẽ tái sinh trong một hình thức này hay hình thức khác tùy theo nghiệp của mình?”.

“Không một chút nghi ngờ”.

“Niềm tin hay sự biết này có làm cho tâm trí của ông thanh thản không ?”.

“Có, nó làm cho tôi an lạc”. Không có sự lầm lẫn nào về sự thành thật trong lời nói của ông hay sự an lạc trong tâm hồn của ông tỏa ra.

Sau đó tôi hỏi ông có sự đau đớn về thể xác hay tâm trí nào không. *“Không, không hẳn. Chỉ có điều tôi ghét phải chia ly với những người bạn thân. Nhưng tôi biết là mình sẽ đi ra khỏi cái người ta có thể gọi là ‘thung lũng nước mắt’ hiện tại này.”*

Khi được hỏi là đối với ông cuộc đời có thực sự là thung lũng nước mắt hay không, ông đáp rằng ông chỉ dùng từ ngữ đó như một lối nói, nhưng dù sao cũng có quá nhiều đau khổ trong thế giới ngày nay, thí dụ như chiến tranh và những sự bạo động khác. Ông nói thêm: *“Nhưng nếu nhìn xung quanh người ta cũng có thể thấy những điểm tốt đẹp trong thế gian này”.* Trước đó, ông đã xác quyết rằng mọi thứ rút lại trong một chữ: Tình yêu. “Tình yêu giữ thế gian lại với nhau và là nguồn gốc của tâm thiêng liêng”. Câu này nghe có vẻ nhàm chán nếu không có nét mặt tỏa sáng của ông khi ông nói “tình yêu”. Ông có vẻ mặt hoan hỷ rõ ràng.

Một lúc khác tôi hỏi tại sao ông nghĩ là đa số người ta sợ chết?

"Tôi nghĩ đây là sự vùng vẫy chống lại cái mà họ cho là hư vô bất tận. Đa số người ta muốn tiếp tục, không nhất thiết là trong đời này, mà cứ tiếp tục và không cảm thấy rằng đây là tất cả, và nếu đây là tất cả thì tại sao nó đã bắt đầu? Phần lớn những người sợ chết cảm thấy cái chết là sự chấm dứt, một sự đóng lại".

> *"Duncan, ông có thể thành thật nói rằng ông đối diện với cái chết sắp tới không sợ hãi gì cả một cách sẵn lòng?"*

Ngồi cao thêm trên giường, ông nhìn thẳng vào mắt tôi và trả lời: "Một cách sẵn lòng". Không ai có thể nghi ngờ niềm tin trong lời nói của ông.

Duncan Phyfe qua đời ngày 12 tháng 8 năm 1985, khoảng nửa tháng sau khi chúng tôi nói chuyện với nhau. Con trai và con dâu của ông nói rằng, trong mấy ngày cuối cùng ông đã nửa tỉnh nửa mê, hầu như chỉ đáp lại người khác bằng ánh mắt tươi cười. Bằng chứng mạnh mẽ là tình yêu của ông dành cho mọi người và sự háo hức của ông đối với cái bí ẩn ở phía trước. Con trai của ông nói: "Điều đó gần như là một sự say mê. Ông chỉ muốn ra đi". Khoảng một tuần trước khi mãn phần, ông đã hỏi với một chút nóng nảy. *"Tại sao Thượng đế không tới mang tôi đi ?".*

Trong sáu giờ cuối cùng ông đã an tĩnh và bất tỉnh. Ông chết nằm co trong thế nằm của bào thai.

Ông đã được nhiều người yêu mến.

Leah (1933-1987)

Phần sau đây là lời kể của một nhà tâm lý trị liệu về cái chết của người bạn và đồng nghiệp của ông, Leah (không phải tên thật), được bao gồm ở đây để minh họa một cái chết đau đớn với sự hốt hoảng, một thí dụ kinh điển về một người, mà theo lời thú nhận của chính người đó, đã không sửa soạn cho sự chết.

Leah được định bệnh là ung thư buồng trứng ở tuổi năm mươi hai. Phản ứng ngắn đầu tiên đối với báo cáo của bác sĩ: *"Tôi thấy không yên tâm về điều này"*. Bà mau chóng quyết định chiến đấu với căn bệnh ung thư của mình ở mọi mức độ. Nhưng dù bà được chữa bằng hóa trị và xạ trị, khối ung thư vẫn lan rộng và bà thường đau đớn hơn. Các bác sĩ không còn cách chữa nào khác.

Chúng tôi đã nói chuyện về cách hoạt động của tâm trí để chối bỏ những sự việc nào đó. Bà nói: "Khi tôi thấy đau, tất cả những gì tôi muốn làm là chấp nhận rằng mình sắp chết và sửa soạn cho cái chết… nhưng rồi cơn đau chấm dứt và tôi lại dỡ mấy tờ nhật báo để xem có những món thời trang nào mới hay không".

Một tháng trước khi chết, Leah vô bệnh viện lần cuối cùng. Bà đã suy sụp khá nhanh, và cái chết có thể tới bất cứ ngày nào. Bà mất chức năng cơ thể mỗi lúc mỗi nhiều hơn, và mỗi lúc mỗi có ít hơn những việc mà bà có thể chọn làm với thời gian của mình. Khi làm một việc đơn giản nhất bà cũng cần phải có sự chú tâm trọn vẹn, nếu không cần sự giúp đỡ của người khác.

Vào buổi tối cuối cùng, tôi và con gái của bà là Gail ở bên giường của bà cùng với một người bạn của Gail. Tôi chỉ gặp Gail một lần trước đó, vào tối hôm trước, và cô nói với tôi rằng bác sĩ đã nói đêm nay có thể là đêm cuối cùng. Leah đang đeo ống thở. Bà rất yếu và chỉ có thể nói một cách khó khăn.

Trước đó Leah đã nói rằng bà thích nghe người khác nói chuyện, dù bà không thể cùng nói trực tiếp. Vì vậy Gail và người bạn nói về thời thơ ấu của họ. Gail nói rằng mẹ mình đã luôn thích tiếng cười của người bạn, và người bạn hỏi Leah: "*Bác có muốn nghe một chuyện giễu không?*" Trong động tác rõ rệt và mạnh nhất buổi tối đó, Leah gỡ ống thở ra và nói: "*Chuyện gì?*".

Người bạn của Gail kể câu chuyện và tất cả chúng tôi đều cười, Leah cười với nụ cười của một cô bé. Bà trở nên linh hoạt hơn, than phiền về những y tá thiếu năng lực, khen những người tốt và nói đùa về một "y tá khùng chỉ chú ý tới những chuyển động trong bụng của bà". Bà biết là mình đang được mọi người giúp vui, và chúng tôi cười rất nhiều.

Một lát sau bạn của Gail ra về. Rồi Leah nói bà muốn có một giáo sĩ tới làm lễ lần cuối cho mình. Leah là người Do Thái ở Âu Châu trong thế chiến thứ hai, và mẹ của bà vì không thể nuôi được đã cho bà vào ở trong một nữ tu viện khi bà được năm tuổi. Bà thường nói rằng các nữ tu sĩ là những bà mẹ thật của mình.

Tôi đi gọi một giáo sĩ. Khi tôi trở về thì đã có một sự thay đổi đáng chú ý. Leah đã yên tĩnh hơn. Tôi cầm tay bà và cũng yên lặng với bà. Gail ngồi ở bên kia giường cũng nắm bàn tay kia của bà. Vị giáo sĩ tới. Leah nhắm mắt lại và không có vẻ nhận thấy

ông ta. Con gái của bà hỏi: “Mẹ có muốn gặp vị giáo sĩ không?”. Bà nói: “Chưa”, và hết sức thu người lại. Bà bắt đầu có vẻ xao động. Vị giáo sĩ hỏi bà có phải là tín hữu Thiên Chúa không? Bà nói một chút về thân thế của mình và muốn có sự ban phước của cả Thiên Chúa lẫn Do Thái Giáo. Bà nói với vị giáo sĩ rằng trong những lúc đau đớn và tuyệt vọng nhất, bà đã trông thấy Chúa Jesus và đã kêu xin Ngài giúp đỡ.

Vị giáo sĩ bắt đầu làm nghi thức cuối cùng. Ông cầu nguyện với giọng quá thấp nên chúng tôi không nghe rõ. Gail và tôi đi ra đại sảnh trong khi vị giáo sĩ nghe Leah xưng tội. Chúng tôi đều bất mãn vì trong lúc này mà khả năng truyền một loại cảm hứng tâm linh nào đó của ông có vẻ không có gì cả. Ông ta gọi chúng tôi trở lại, ông làm xong nghi thức và ra về. Gail hỏi mẹ là bà có cảm thấy tốt hơn sau khi gặp vị giáo sĩ hay không, nhưng bà không trả lời.

Bây giờ Leah an tĩnh trong một lúc lâu, nhưng với cảm giác xao động trong tâm trí gia tăng. Tôi có thể cảm thấy điều này rất rõ ràng. Không biết phải nói gì hay làm gì, tôi cầm tay bà và tập trung tâm trí như tôi đã học được khi hành thiền. Tôi có thể cảm thấy tâm trí của bà một cách rõ ràng, cảm thấy nỗi sợ bắt đầu xuất hiện. Càng có thể buông bỏ những gì xuất hiện trong tâm trí của mình, tôi càng có thể “tiếp xúc” với bà nhiều hơn, và sự xao động của bà lắng xuống.

Giai đoạn tương đối an tĩnh này bị làm rộn sau ba mươi hay bốn mươi phút bởi một cảm giác hoảng sợ nổi dậy mạnh mẽ. Leah bắt đầu hốt hoảng. Bà nói: “Tôi sợ” và bắt đầu run rẩy. Tôi tập trung

tâm trí mạnh hơn và tôi cảm thấy nó có hiệu quả, nhưng sự xao động của bà gia tăng. Rồi bà lớn tiếng kêu Thượng Đế nhiều lần. Trong mấy ngày giọng nói của bà đã yếu ớt, bây giờ bà kêu Trời và van xin chúng tôi: "Giúp tôi! Giúp tôi! Tôi muốn trở lại với cảm giác bình an". Sự khủng hoảng kéo tới từng đợt với bà và toàn thân bà run rẩy. Bà bắt đầu hỗn loạn, nói một cách rời rạc về những hình ảnh mà chỉ có bà trông thấy. Bà nói một lúc lâu bằng tiếng Pháp, tiếng mẹ đẻ của bà và kêu "Peur! Peur!" (Sợ! Sợ!).

Bà bảo chúng tôi giúp bà ngồi dậy, nhưng chúng tôi mới bắt đầu làm theo lời thì bà đã tự ngồi dậy lần đầu tiên trong một tuần. Tôi đã chưa bao giờ chứng kiến một sự hoảng sợ như vậy.

Ở bên kia giường Gail nói với tôi: "Mẹ thực sự muốn chết một mình… bà đã sống một đời khó khăn và bà cũng đang chết khó khăn".

Chúng ta thường có ảo tưởng là mình có thể tránh được hậu quả của những hành động của mình. Chúng ta tin như vậy cho đến lúc sắp lìa đời, khi không thể thoát được hậu quả của những gì mình đã gieo trồng trong cuộc đời. Tôi nhìn Leah một cách bất lực trong khi bà bị cuốn đi bởi tất cả những gì đã chưa được giải quyết trong cuộc đời của bà. Bà tháo ống thở ra rồi nói với tôi: *"Ông đã chịu nhiều ấn tượng với tôi. Ông đã nghĩ là tôi đã sửa soạn cho cái chết của mình, nhưng tôi đã không làm gì cả*!". Bà đeo ống thở trở lại, vẫn rất xao động và thu rút vào chính mình. Bỗng gần như bạo động, bà lại tháo ống thở ra và nói trong sự tuyệt vọng: "Tôi muốn chết nhưng sao tôi không thể thoát ra được". Bà chỉ vào ngực của mình và làm một động tác với hai tay

giống xé ngực ra. Gail và tôi thay phiên nhau quạt để bà không nóng. Bà trở nên yếu hơn và yên lặng hơn, và những gì bà nói thì không còn minh mẫn nữa.

Leah đã yên tĩnh và có vẻ xa xôi trong ít nhất nửa tiếng đồng hồ, tôi quyết định đi về nhà lúc hai giờ sáng. Gail cũng tới nhà khách để nằm nghỉ và cô nhờ một y tá trực đánh thức nếu có điều gì xảy ra. Trước đó, Leah đã nói là bà muốn ở một mình lúc chết, vì bà thấy như vậy sẽ dễ cho mình hơn và bà thấy ít đau khổ hơn để ra đi lúc người khác không có mặt.

Leah chết một mình trong vòng một giờ sau đó.

Thiền Sư Tăng Triệu (384-414)

Một người đã rất bình thản đối diện với cái chết là tu sĩ Phật Giáo, Thiền Sư Tăng Triệu. Là một nhà văn và nhà tôn giáo có tài năng, Ngài đã viết nhiều bài luận về giáo lý. Nghe nói về năng lực của Ngài, Hoàng đế nhà Đông Tấn xuống chiếu chỉ cho Ngài phải hoàn tục để làm thư ký trong triều đình. Ngài Tăng Triệu từ chối và do đó bị xử tội chém đầu. Lúc đó Ngài mới ba mươi tuổi. Ngài xin được hoãn lại một tuần để viết xong một luận bản. Sau khi hoàn thành tác phẩm này, Ngài bình thản nộp mình thọ án. Trước khi chết Ngài viết:

"Bốn đại không có chủ
Năm uẩn đều là không
Khi gươm trần chém đầu ta
Thì cũng giống như chém gió xuân".

(The four elements essentially have no masters
The five skandhas are fundamentally void

When the naked sword cuts off my head
It will be like cutting a spring breeze)

Người ta thán phục sự bình thản của Thiền Sư Tăng Triệu trước cái chết, nhưng cũng không phải không nghĩ rằng trong một kiếp trước Ngài đã giết một người nào đó và do vậy đã nhận quả báo xấu trong kiếp này theo luật nhân quả. Là tu sĩ Phật Giáo, Tăng Triệu phải biết như thế.

Sri Ramana Maharshi (1879-1950)

Thái độ lúc chết của Sri Ramana Maharshi, một trong những vị Đại Sư đáng kính nhất của Ấn Độ Giáo, gợi nhớ thái độ của các vị Thiền Sư và giáo lý của Ngài cũng giống như giáo lý của các vị này. Ngài được kính trọng vì sự minh triết cũng như đức hạnh trong đời sống của Ngài. Khi người ta hỏi Ngài đi về đâu sau khi chết, Ngài nói: "Người ta nói tôi sắp chết, nhưng tôi không đi đâu cả. Tôi có thể đi đâu? Tôi ở đây".

Sau đây là lời kể về cái chết của nhà hiền triết Ấn Giáo này.

"Vào ngày thứ Năm, 13 tháng Tư, một bác sĩ mang tới cho Ngài Sri Ramana Maharshithuốc chữa căn bệnh ung thư của Ngài, nhưng Ngài từ chối dùng thuốc và nói "Không cần thiết. Mọi sự sẽ tới đúng trong hai ngày nữa".

Khi trời tối, Sri Ramana Maharshi bảo mấy người đệ tử giúp Ngài ngồi dậy. Họ đã biết rằng mỗi cử động, mỗi sự đụng chạm đều gây đau đớn, nhưng Ngài bảo họ đừng lo về điều đó. Ngài ngồi với người đệ tử nâng đầu của Ngài. Một bác sĩ tới để cho Ngài thở oxygen, nhưng với bàn tay phải, Ngài xua ông ta đi.

Bỗng một nhóm tín đồ ngồi ở ngoài hiên cất tiếng hát bài "Arunachala - Siva". Nghe tiếng hát, mắt của Ngài Sri Ramana Maharshi mở ra và sáng lên. Ngài nở một nụ cười thật dịu dàng. Từ khóe mắt của Ngài những giọt nước mắt hoan hỷ rơi xuống. Thêm một hơi thở sâu nữa rồi không có hơi thở nào khác. Không có sự giãy giụa, không có co giật, không có dấu hiệu khác của sự chết, chỉ có hơi thở chấm dứt".

Đức Phật Thích Ca (624-544 Trước Tây Lịch)

Trong những thí dụ về thái độ của các vị Thầy trước cái chết, sau cùng chúng ta xét sự kiện Đức Phật Thích Ca vào Niết Bàn (Parinirvana). Niết Bàn (Nirvana) có nghĩa là tịch diệt hay trạng thái vô ưu, vô sinh bất tử mà người ta đạt được sau khi đã giải trừ mọi phiền não như tham, sân, si, ganh tỵ, kiêu ngạo và đã không tạo nghiệp, do đó không kẹt trong luân hồi nữa. Từ ngữ "Parinirvana" chỉ được dùng để nói về Đức Phật, chỉ trạng thái giải thoát trọn vẹn khi Ngài qua đời.

Chúng ta hãy tìm lại những sự kiện quan trọng trong những ngày cuối cùng của Đức Phật và trước hết là chuyến đi hoằng pháp cuối cùng của Ngài. Khi tới thị trấn Pava ở miền Bắc Ấn Độ, Ngài nghỉ đêm ở vườn xoài của Chunda (Thuần Đà), một thợ rèn và là một Phật tử thuần thành. Thuần Đà thỉnh Đức Phật và các đệ tử của Ngài dùng bữa ở nhà ông vào ngày hôm sau. Bữa ăn gồm cơm, bánh ngọt và nấm. Bị đau bụng vì ăn nấm, Đức Phật vẫn bình thản và khi cơn đau dịu đi, Ngài nói với Ngài Anan: "Chúng ta hãy đi tới Kushinagar". Chưa đi được bao xa thì Ngài ngồi xuống một gốc cây và nói: "Này Anan, gấp y của ta làm bốn rồi trải dưới đất cho ta. Ta mệt và phải nghỉ một lát".

Sau đó Ngài nói với Tôn giả Anan rằng, không nên đổ lỗi cho Thuần Đà về việc Đức Thế Tôn nhập diệt sau khi ăn bữa cuối cùng do người thợ rèn cúng dường. Ngài nói: "Có hai loại cúng dường thực phẩm quý báu vô thượng, đó là cúng dường trước khi Như Lai chứng đạt Chánh Đẳng Giác, và cúng dường trước khi Ngài tịch diệt. Nghiệp thiện này đã được dành cho Thuần Đà, vậy đừng làm cho ông ấy ân hận. Anan, chúng ta hãy đi tiếp tới rừng cây Sala của bộ tộc người Malla".

Khi đến nơi Ngài nói: *"Hãy trải nệm, đầu quay về hướng Bắc, giữa hai cây Sala. Ta mệt và muốn nằm xuống*". Ngài nằm nghiêng bên phải, với một chân đặt lên chân kia. Rồi Ngài nói với Tôn giả Anan rằng Ngài sẽ tịch diệt vào canh ba đêm hôm đó.

Đức Phật trải qua tứ thiền rồi đi qua bốn cõi của vô sắc giới, Tôn giả Anan nghĩ rằng Ngài đã qua đời, nhưng Ngài nhập trở lại mỗi cõi theo thứ tự ngược lại cho tới cấp thiền thứ nhì, rồi Ngài nhập cấp thiền thứ ba và thứ tư. Và ra khỏi cấp thiền cuối cùng, Ngài tức khắc tịch diệt.

Trước đó, khi nhiều đệ tử khóc vì Đức Phật cho biết Ngài sắp qua đời, Ngài khuyến giáo họ rằng sao lại khóc trong khi phải nên vui mừng:

"Trong lúc vui vẻ này không nên than khóc. Như vậy là không đúng, và hãy bình tĩnh lại, Mục đích khó đạt mà qua nhiều kiếp ta đã mong ước nay không còn xa. Khi đó không còn đất, nước, gió, lửa và hư không, an lạc vô thượng siêu việt mọi sắc tướng. Sự an lạc không ai có thể lấy mất, điều cao quý nhất, và khi nghe nói biết rằng không gì có thể thay đổi nó và không có gì ở đó có thể

chấm dứt, thì có lý do gì để than khóc? Ở Bodgaya, khi đạt giác ngộ, ta đã giải trừ được nguyên nhân của luân hồi vốn chỉ là một bầy rắn độc; bây giờ đã tới lúc ta bỏ xác thân này vốn là chỗ trụ của nghiệp quá khứ. Bây giờ xác thân chứa đựng nhiều điều xấu này sắp tiêu tan, luân hồi sắp chấm dứt, ta sắp thoát khổ, vậy bây giờ đâu có phải là lúc để các người than khóc".



Phần hai:

CHẾT

Người ta phải học đủ thứ, kể cả học cách chết
(Gertryde Stein)

Học cách chết thì sẽ sống
Vì sẽ không có ai học cách sống
mà không học cách chết.
(Sách về nghệ thuật chết)

Vì chết đã trở thành thời thượng
Không có đời sống của ai được an toàn nữa.
(Tục ngữ Do Thái)

4. Người Hấp Hối Và Cái Chết

Tiến Trình Chết

Trong một góc tối của tâm trí của mỗi người chúng ta, phát ra một tiếng nói *"Mình sẽ chết. Một ngày nào đó mình sẽ chết" (I am going to die. One day I am going to die).*

Chúng ta thường không muốn đi tới góc tối đó. Chúng ta hiếm khi chịu nghe tiếng nói đó. Có những khi nó nói rất rõ và mạnh mẽ rằng chúng ta phải nghe nó. Khi có bệnh, khi vừa thoát một cơn nguy hiểm, khi có một người quen bị chết, chúng ta nghe thấy nó nói với mình. Chúng ta thường nghe thấy nó hơn khi lớn tuổi, khi cơ thể suy yếu, khi có thêm kinh nghiệm về sự chết. Có khi tiếng nói đó kêu lớn, lay động chúng ta không thương xót. Khi chúng ta có người thân qua đời, tiếng nói đó nói với chúng ta rằng cuộc đời biến đổi và không có sự trở lại.

Tiếng nói đó nhắc nhở chúng ta rằng, chúng ta có sống, có chết. Chúng ta có phản ứng gì với tiếng nói này, hay chúng ta cố cản trở nó, những điều này sẽ quyết định lối sống của chúng ta.

Nếu muốn mình sẽ chết với một mức độ an lạc nào đó, chúng ta sẽ phải hiểu một chút là ai chết hay cái gì chết. Đa số người ta tin rằng mình là thể xác và tâm trí, một cái ta, tự ngã, linh hồn, có tên là Tom hay là Mary. Nhưng thể xác chỉ là một tên gọi của một tập hợp những thành phần luôn biến đổi, và "tâm trí" là một tên gọi của một loạt những ý nghĩ, tình cảm. Không suy nghĩ gì

nhiều, chúng ta tin rằng cái tập hợp tâm lý thể xác được gọi là Tom hay Mary là con người thật. Nhưng điều này chỉ đúng theo nghĩa quy ước, hay lý thường tình. Thật ra thì:

"Không có người tạo tác, mà chỉ có sự tạo tác
Không có sự kinh nghiệm, mà chỉ có người trải nghiệm
Chỉ có những thành phần của nhân duyên vận hành".

Mọi thứ thuộc tâm trí hay vật chất đều ở trong trạng thái biến đổi, không có gì lâu bền hay bất động. Nếu suy nghĩ kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng không có người chết, chỉ có tiến trình chết. Giống như chuyển động là một tiến trình, đi bộ là một tiến trình, chết cũng là một tiến trình. Bằng cách không đồng hóa chơn ngã (true-self) với hành động của mình, chúng ta có thể nắm được sự thật là tất cả đời sống chỉ là một tiến trình.

Nhiều người biết câu nói của Woody Allen: "*Tôi không phiền lòng với sự chết. Tôi chỉ không muốn có ở đó khi nó xảy ra mà thôi" (I don't mind dying. I just don't want to be there when it happen)*. Những lời này không chỉ khôi hài mà ở bên trong còn chứa đựng một sự thật sâu xa. Nếu "không muốn ở đó" khi chết, chúng ta hãy học cách hòa nhập với sự chết, để chúng ta "biến mất" hay "mất", vượt lên trên thể xác và tâm trí. Hãy bỏ ý tưởng phân biệt sự chết với cái chết, phân biệt tự ngã với người khác, và phân biệt những cặp đối nghịch tương tự. Như vậy thì còn lại ai để nói hay nghĩ: "Mình đang chết". Và như vậy không có sự bám giữ vào đời sống, không có sự kêu ca chống lại sự chết.

Sự hòa nhập với cái chết là một trạng thái Thiền, và có thể có hàng ngày. Ví dụ chúng ta ở trong một phòng triển lãm hội họa,

nơi có một số bức tranh giá trị. Chúng ta nhìn quanh và bỗng bị thu hút bởi một bức tranh. Chúng ta ngắm trọn bức tranh và bị nó lôi cuốn. Tâm trí của chúng ta bắt đầu phân tích bức tranh: "Màu sắc phong phú, đường nét hấp dẫn, bố cục vững chắc", đó là hoạt động của trí phân tích của chúng ta. Nhưng chúng ta chưa hòa nhập với bức tranh. Chúng ta ngắm bức tranh sâu thêm, và quên mình ở trong đó. Bức tranh nuốt chúng ta. Thời gian và không gian biến mất. Trước đó chúng ta là chủ đề phân cách với bức tranh đối tượng, bây giờ chúng ta là chủ thể phân cách với bức tranh đối tượng, bây giờ chúng ta không còn là mình nữa, mà tâm trí và thể xác đã hòa nhập với bức tranh, đã đi vào tâm của bức tranh, và đây là một trạng thái không thể mô tả được. Nước mắt trào ra mà chúng ta không biết. Chúng ta và bức tranh là một.

Trạng thái hoàn toàn hòa nhập này, hay trạng thái "nhập định" (Samadhi) trong ngôn ngữ Phật Giáo, là một trạng thái hiện hữu mà ở trong đó người ta không còn ý thức mình là chủ thể phân cách với những đối tượng như người khác, vật khác hay những hoạt động. Đây là trạng thái chú tâm sâu xa mà vô công, không có sự ra sức, một trạng thái ý thức được nâng cao và mở rộng. Trạng thái định có giới hạn, hay định tích cực, là sự hợp nhất một phần với một đối tượng hay một hành động nào đó.

Có những mức độ nhập định khác nhau. Khi chúng ta hòa nhập vào hành động ngắm một cảnh hoàng hôn đẹp tuyệt thì đó là định tích cực. Chúng ta bắt đầu với một đối tượng và rồi vượt lên trên nó. Định tuyệt đối thì không có đối tượng. Vì không có ý thức chủ thể đối tượng để bắt đầu nên trạng thái không có trong liên hệ với một vật nào cả. Lực chú tâm được gây dựng qua những pháp

Thiền không đối tượng hay không đề mục, làm cho hành giả có đạt được trạng thái định tuyệt đối (đại định). Nhưng khi nhập vào trạng thái này, hành giả không có sự tự ý thức là mình đang ở trong trạng thái định. Những trạng thái định tuyệt đối thì kéo dài hơn và sâu hơn những trạng thái định tích cực. Trong định tích cực, hành giả thường chứng nghiệm cảm giác hỷ lạc, còn trong định tuyệt đối thì không có ý nghĩ hay cảm giác nào xuất hiện. Sự "không có ý nghĩ" này không phải là trạng thái vô cảm hay xuất thần theo nghĩa không tốt. Ý nghĩ của con người là ý thức trong chuyển động, còn đại định thì là ý thức trong trạng thái tĩnh lặng. Nhìn từ quan điểm tâm trí tuệ thì đại định và giác ngộ có thể được xem là một. Nhưng khi nhìn từ những giai đoạn tu tập phát triển đưa đến tỉnh thức thì đại định và giác ngộ là hai điều khác nhau.

Tất cả những cảm giác và cả tri thức nữa đều có thể là phương tiện đạt trạng thái định tích cực. Nghe nhạc, ngắm tranh, chơi thể thao, suy ngẫm về một đề mục, và cả tính dục, tất cả những hoạt động này đều có thể là phương tiện đạt trạng thái định tích cực tạm thời. "Tạm thời" ở đây là một điều quan trọng, vì hành giả có thể nhập định và xuất định tương đối dễ dàng. Chúng ta càng tập chú tâm trong đời sống thì càng dễ đạt đến định tích cực.

CHẾT HẰNG NGÀY

Sự thật là chúng ta thực sự chứng nghiệm sự chết trong đời sống hàng ngày của mình. Có khi nào bạn bị chối từ bởi một người mà mình rất yêu? Lúc đó phải chăng bạn cảm thấy như một phần của mình đã chết? Và bạn cảm thấy thế nào khi một người rất thân

với mình đã qua đời? Phải chăng một phần của bạn chết với người đó? Phải chăng có rất nhiều những cái chết nhỏ mỗi ngày? Những cái chết hàng ngày này là cái giá mà chúng ta phải trả cho việc gây dựng những mối liên hệ giữa mình và người khác.

Những mối liên hệ giữa mỗi người thường bị gián đoạn trong một đời sống, thí dụ như cha mẹ qua đời, cái chết của một người bạn, ly dị, người nhà hay bạn thân chết. Vì chúng ta tự ràng buộc mình vào những sắc tướng nên sự buông bỏ không phải là dễ. Càng bám giữ vào những người hay vật khác, chúng ta càng chứng nghiệm sự đau khổ khi mất họ. Chúng ta sợ và tìm cách tránh những sự biến đổi. Sự biến đổi sanh ra sự lo sợ lớn nhất của mọi người. Người ta nhận thấy rằng gần như tất cả sự trầm cảm chính yếu phát sanh từ những sự biến dịch mới xảy ra, thí dụ như bệnh tật, di chuyển chỗ ở, ly dị, thay đổi việc làm, biến đổi trong sức khỏe, biến đổi về kinh tế. Nhưng trên tất cả vẫn là cái chết. Cái chết là sự biến đổi duy nhất mà chúng ta không thể kiểm soát. Bất cứ lúc nào trong cuộc đời từ khi mới sinh ra cho tới một trăm tuổi, chúng ta cũng có liên quan tới sự mất mát về con người. Nhưng những cái "chết" này cũng đưa tới một đời sống mới, vì nếu chúng ta hòa nhập với sự đau buồn chứ không đứng ở bên ngoài nó, sự đau khổ sẽ bỗng nhiên biến mất, và xuất hiện một ý thức cao, một niềm vui có tính cách giải thoát. Từ những cái chết như vậy xuất hiện sự biết chắc rằng những điều như được và mất, tốt và xấu, không thể xâm nhập vào con người bên trong của chúng ta. Vậy, những cái chết hàng ngày này là những sự tái sinh. Không ai cần phải thắc mắc chết nghĩa là gì, vì mọi người vào lúc này hay lúc khác đã biết về sự chết của mình. Vì đã quen nghĩ tới

sự chết với những ý tưởng bi thảm nên chúng ta thường tránh nói tới nó, sợ nó, và coi như nó không xảy ra với mình.

Để tái sinh hàng giờ và hàng ngày trong cuộc đời này, chúng ta cần phải chết, tức là cống hiến bản thân cho sự đòi hỏi của mỗi khoảnh khắc, để mình hoàn toàn "biến mất". Những ý nghĩ về quá khứ, hiện tại hay tương lai, về sự sống và sự chết, về thế giới này và cõi sau, đều được vượt qua trong sự phong phú của giây phút hiện tại. Thời gian và vô thời gian hòa vào nhau: Đây là khoảnh khắc vĩnh cửu (Time and timelessness coalesce: This is the moment of eternity). Như vậy mỗi hành động của chúng ta là một việc cho sự sống hoặc lấy nó đi. Nếu làm mỗi hành động với sự hòa nhập trọn vẹn, chúng ta sẽ ban sự sống cho đời sống của mình, còn nếu làm không thành tâm thì sẽ giết chết đời sống.

Jacques Lusseyran, một Thủ Lãnh Kháng Chiến Pháp bị mù và sống sót sau khi ở trong trại tập trung của Đức Quốc Xã, nói về cách đạt được mối liên hệ siêu việt như vậy cho sự sống và cái chết:

> *"Những ký ức quá mong manh, quá gần sự sợ hãi, Chúng làm hao mòn sức lực. Chúng tôi phải sống trong hiện tại, mỗi khoảnh khắc phải được hòa nhập cho tất cả những gì ở trong đó để thỏa mãn niềm khao khát đời sống... Đừng tích trữ. Hãy ăn đồ ăn ngay, một cách ham muốn, từng miếng một, cứ như mỗi miếng bánh vụn là tất cả thực phẩm trên thế giới. Khi một tia nắng xuất hiện, hãy mở cửa, hòa nhập với nó tới tận đáy lòng. Đừng bao giờ nghĩ một giờ trước mình đã lạnh và một giờ sau mình sẽ lại lạnh. Cứ thưởng thức nắng ấm.*
>
> *Hãy bám vào giây phút đang đi qua. Ngừng những hoạt động của ký ức và mong cầu. Điều đáng ngạc nhiên là không có sự*

khổ não nào được đưa ra đối kháng với thái độ này rất lâu. Hãy lấy khỏi sự đau khổ những thứ của nó như ký ức và lo sợ. Đau khổ có thể vẫn còn nhưng nó đã giảm một nửa. Hãy hòa vào mỗi khoảnh khắc cứ như nó là khoảnh khắc độc nhất thực sự hiện hữu. Làm việc và làm việc hết sức."

Chúng ta chết vì chúng ta đang sống (we die because we are alive). Sống có nghĩa là sinh và tử. Sáng tạo và hủy diệt, đó là đời sống. Bằng chứng của việc chúng ta đã sống là sự kiện chúng ta đã chết. Chết vào công việc hiện tại (tức là hoàn toàn chìm vào trong đó) dù đang làm việc ở một xưởng máy, chơi thể thao, khiêu vũ, đánh cờ, leo núi hay ca hát, thì một cách mâu thuẫn, điều này đưa tới một cảm giác ý thức cao độ, một trạng thái tột đỉnh mà ở trong đó có cảm giác mạnh mẽ thêm và ý thức thoải mái cộng với một niềm vui sướng.

Tất nhiên ở đây chúng ta không nói tới những người đang chịu một căn bệnh đau đớn, kéo dài, với sự sợ hãi và gánh nặng tài chánh lớn mà nó sẽ đặt lên gia đình của họ. Nhưng vấn đề chính yếu vẫn là một cho tất cả mọi người, đó là làm sao để sống trọn vẹn với đời sống khi còn sống và chết một cách thanh thản với cái chết vào lúc chết, không có sự lo sợ hay những cảm xúc khác. Tính chất của cái chết cũng như của sự sống của chúng ta được quy định bởi sự kiện tự ngã có được kiềm chế hay không, nó sản sinh an lạc hay sản sinh đau khổ.

Để có một cái chết an lạc, chúng ta phải bắt đầu ngay bây giờ. Bước thứ nhất là bắt đầu thực hành tâm linh. Đừng lầm lẫn lý thuyết với thực hành. Việc tu tập khác với văn chương, tâm lý học, triết học và những thứ tương tự. Việc đọc sách có thể cung

cấp một cái địa bàn và một tấm bản đồ, nhưng không thể thay thế cho kinh nghiệm bản thân. Sách tốt là cuốn sách đưa chúng ta tới tọa cụ của hành giả. (The good book is the one that gets you onto the meditation mat or chair).

Những ký ức đau đớn, những cảm nghĩ rắc rối và những "việc chưa xong" khác đã trú trong vô thức của chúng ta, sẽ nổi lên hữu thức khi tâm trí trở nên an tĩnh và đã đạt được những mức sâu hơn. Khi tiếp tục hành thiền đều đặn biết tới và có cảnh giác trong những việc làm hàng ngày của mình, những điều phiền phức trong đời sống của chúng ta sẽ tuột đi và rốt cuộc biến mất. Chúng ta cũng sẽ chứng nghiệm sự trong sáng trong đời sống của mình nói chung, và kết quả là vào lúc chết chúng ta sẽ an lạc hơn. Về điều này, một bà ở tuổi trung tuần đã viết cho tôi: "Nếu trong giờ phút cuối cùng tôi có thể nhìn lại cuộc đời của mình và biết rằng mình đã tu tập một cách khó khăn mà chưa đạt giác ngộ trọn vẹn, tôi sẽ vẫn có sự an lạc tâm trí nhiều hơn là khi không cố gắng gì cả".

Chúng Ta Chết Như Đã Sống

Vì cách chết phản chiếu cách chúng ta đã sống, một cái chết tốt đẹp là dấu hiệu của một đời sống tốt đẹp. Nhà danh họa người Ý, Leonardo Da Vinci (1452-1519) viết: "Cũng giống một ngày sống tốt mang lại giấc ngủ ngon, một đời sống tốt mang lại cái chết an lạc" (Just as a well spent day brings happy sleep, so a life well used brings happy death). Nhưng nếu sống một đời sống đầy những cảm xúc xấu, hay ích kỷ và ngu xuẩn, cái chết của chúng ta sẽ phiền não và đau đớn. Thay vì tìm cách kéo dài đời sống

bằng kỹ thuật y khoa, chúng ta nên phục vụ bản thân và xã hội bằng cách cống hiến cho việc phát triển phẩm tính tâm linh và đạo đức của đời sống nào mình có.

Sự đau khổ về tâm trí khi đối diện sự chết đối với một người đã sống một đời sống phiền não và cô lập đã được Tolstoy mô tả một cách sinh động trong cuốn tiểu thuyết cảm động của ông "Cái Chết của Ivan Ilyich" (The Death of Ivan Ilyich). Trong truyện này, Tolstoy diễn tả sự đau khổ về tinh thần không thể chịu nổi của Ilyich trong khi hấp hối, và trong lúc đó Ilyich hiểu rằng chính cái chết thì không đáng sợ, mà cái gây đau đớn lớn nhất chính là lối sống của mình, một đời sống đầy tội lỗi, không phải theo ý nghĩa đạo đức thường được chấp nhận, mà theo tiếng nói nội tâm, cái mà chúng ta có thể gọi là lương tâm. Nói một cách đơn giản, ông ta cảm thấy cuộc đời của mình vô dụng và sai lầm. Và khi gần chết, sự giúp đỡ thực sự độc nhất tới với ông ta trong những khoảnh khắc hiếm hoi đó, khi ông ta nghe theo sự nhắc nhở của tiếng nói nội tâm mình, chứ không nghe theo những ý kiến và những tập quán vốn thường được người đời chấp nhận.

Một cách đầy ý nghĩa, nhiều người đã sống sót qua cuộc đàn áp tàn nhẫn và sự mất tự do cùng cực trong những trại lao động khổ sai và những trại tập trung khẳng định rằng, không phải sự tù đày và những khổ cực kia là đáng sợ, mà đó là sự nhớ lại đời sống của mình trước khi bị bắt. Trong cuốn sách nổi tiếng của mình "Quần Đảo Gulag" (The Gulag Archipelago), Solzhenitsyn đã hơn một lần xác nhận rằng sự đau khổ tâm trí lớn nhất khi ông và các bạn tù hồi tưởng những phương diện không lành mạnh của đời sống mình trước khi bị bắt vào trại tập trung, "về những việc làm tội

lỗi đối với linh hồn của mình, cũng có nghĩa là tội lỗi đối với người khác nữa" (about sinning with respect to one's own sould, which meant sinning with respect to other people as well).

SỐNG SÓT VÀ TIẾNG NÓI NỘI TÂM

Có thể cho thêm vào những trường hợp này một nhóm người khác đã không chết một cách thụ động, mà đã sống sót qua những hoàn cảnh đe dọa mạng sống, vì họ nghe và làm theo tiếng nói nội tâm bí ẩn. Trong số họ là Jacques Lusseyran đã được nói đến ở trên. Khi mới mười chín tuổi ông bị Gestapo, một cảnh sát mật vụ Đức Quốc Xã, bắt đi cùng với năm người khác trong phong trào kháng chiến và bị kết án tử hình "vì những hoạt động âm mưu lật đổ chống lại chính quyền Đức chiếm đóng". Trong 180 ngày bị giam, ông bị thẩm vấn không ngừng. Sau đó, thay vì thi hành án tử hình, một cách không thể giải thích được, Gestapo đưa ông và các bạn tới trại tử thần Buchenwald khét tiếng ở miền Trung nước Đức. Trong cuốn "Và Rồi Có Ánh Sáng" (And There Was Light), Lusseyran viết rằng trong hai ngàn người Pháp bị đưa tới Buchenwald bằng những toa xe lửa chở gia súc vào cuối tháng Giêng năm 1944, chỉ có ba mươi người sống sót, trong đó có ông.





Hình 2: Hình ảnh trại tù Buchenwald

Điều gì đã làm cho Lusseyran bị mù và không phương tự vệ, sống sót? Điều chính yếu là ông đã không khuất phục sự lo sợ và tuyệt vọng, một sự bất khuất được hỗ trợ bởi niềm tin vào Thượng Đế mà đói lạnh, lao động cưỡng bách hay bệnh tật không thể làm suy giảm:

> *"Phải chăng tôi đã nói rằng sự chết đã có ở đó? Bệnh tật và đau đớn thì có, nhưng sự chết thì không. Ngược lại, ở đó có sự sống và đó là điều không thể tưởng tượng đã chiếm ngự tôi. Trước đó tôi đã chưa bao giờ sống một cách trọn vẹn như vậy. Có những cái tên mà tôi đã lẩm nhẩm từ đáy sâu của sự ngạc nhiên của mình. Tôi không nói ra thành lời, nhưng đó là những cái tên có âm điệu: Đấng Phú Ban, Thiên Thần Bảo Hộ, Jesus Christ, Thượng Đế. Có một cái còn lại mà tôi có thể làm và không từ chối sự giúp đỡ của Thượng Đế, đó là hơi thở mà Ngài thổi lên tôi. Có một trận chiến mà tôi có thể đánh, mạnh mẽ và tuyệt vời cùng một lúc, đó là không để cho thân xác của mình bị lo sợ chiếm ngự. Vì sự lo sợ thì giết chết, còn niềm vui thì duy trì sự sống. Tôi cũng có thể cố gắng cho người khác thấy cách bám giữ vào sự sống. Tôi có thể chuyển cho họ làn sóng ánh sáng và niềm vui vốn đã phát sinh đầy trong tôi. Từ lúc đó, họ không ăn cắp bánh mì hay súp của tôi nữa. Hàng trăm người tin tưởng, và họ quyết định nói chuyện. Họ nói với tôi bằng tiếng Pháp, tiếng Nga, tiếng Đức, tiếng Ba Lan. Tôi cố hết sức để hiểu tất cả họ. Đó là cách tôi sống, cách tôi tồn tại."*

Phản ứng của Lusseyran đối với sự tù đày trùng hợp với phản ứng của Solzhenitsyn và các nhà văn Nga nhạy cảm khác, những người đã bị giam trong những trại lao động ở Liên Xô và đã viết những cuốn sách về những gì họ đã trải qua. Một số những cuốn

này đã được Mihajlo Mihajlov phân tích và bình luận trong bài báo của ông “Kinh Nghiệm Huyền Bí Trong Trại Lao Động”:

“Tất cả các tác giả đều nói rằng bắt bớ, tù đày, và trại tập trung, nói ngắn gọn là sự mất tự do, đã tạo ra những kinh nghiệm có ý nghĩa và sâu xa nhất trong cuộc đời họ. Dù trải qua sự đau khổ cùng cực về tinh thần và thể xác trong tù đày, họ cũng kinh nghiệm một niềm hạnh phúc thỏa mãn mà những người bên ngoài bức tường của nhà tù không mơ tới. Những người đã trải qua những nghịch cảnh lớn nhất, đe dọa cả linh hồn lẫn thể xác, đều khẳng định rằng người nào hy sinh linh hồn để cứu thể xác thì sẽ mất cả hai; trong khi đó người nào sẵn sàng hy sinh thể xác để cứu linh hồn thì một thứ quy luật kỳ lạ và bí ẩn sẽ bảo tồn cả linh hồn lẫn thể xác của họ. Kinh nghiệm đời sống đã cho chúng ta thấy rằng, ở bên trong linh hồn con người là một lực dị thường, mạnh hơn tất cả những lực bên ngoài của sự nô lệ hóa và sự chết.”

Có Nên Cố Gắng Chống Lại Sự Chết Hay Không?

Một câu hỏi thường xuất hiện với mọi người đang “vật lộn” với một căn bệnh thời kỳ cuối là: “*Mình nên chiến đấu chống lại sự chết hay nên đầu hàng nó?”* (Should I fight against death or surrender to it?). Theo những gì tôi được biết thì rốt cuộc vấn đề sẽ được chính các bệnh nhân giải đáp theo một cách tự nhiên. Đúng là vào lúc đầu, người bệnh hoang mang và thường quá lo sợ. Tâm trí của họ đầy những ý nghĩ và cảm xúc đối nghịch nhau. Một mặt là những cảm giác chối bỏ, có lỗi, sợ hãi, u uất, cô đơn, lãnh đạm và thất vọng; mặt khác, đó là sự mong ước vô vọng kéo dài sự sống của mình. Và luôn có sự đau đớn về thể xác cũng như tâm trí. Một số bệnh nhân thời kỳ cuối mà tôi quen biết cảm thấy

mình bỏ rơi gia đình của mình, nếu mình không cố gắng chống lại căn bệnh. Những người khác với sự đau đớn kéo dài thường lưỡng lự giữa tranh đấu và chạy trốn, đặc biệt khi sự đau đớn được coi là có liên hệ với những triệu chứng suy thoái, như ăn không ngon, xuống cân, và gia tăng sự tùy thuộc thể xác. Thông điệp của thể xác là rõ ràng: “Nếu không có một phép lạ, sẽ không còn sống bao lâu”. Bệnh nhân biết rằng mình sẽ đang đối đầu với sự chết. Nhưng nếu tin rằng cái mà chúng ta gọi lầm là chết, không phải là hố đen của sự tiêu diệt mà chỉ là giai đoạn chuyển tiếp, thì rất có thể người đó sẽ không bám giữ vào sự sống hay đầu hàng sự chết do tuyệt vọng.

Cái Chết Tốt Đẹp

Lối phản ứng với một căn bệnh gây chết người, hay lối chết tùy thuộc vào tánh nết của mỗi người và những giá trị của họ, nhưng phần lớn tùy thuộc vào niềm tin và ý thức tâm linh của họ. Những phẩm tính này có thể gầy dựng qua tu tập như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy đã nói: “*Để chết một cách an lạc với sự tự tin mình ở trong hào quang trắng của đạo tâm, cần phải sửa soạn bản thân ngay bây giờ. Hãy ghi nhớ những giáo lý sâu xa của kinh sách” (In order to die well, with the joy and confidence of being within the white rays of spiritual awareness, it is essential to begin readying yourself now. Familiarize yourself with the profundities of the scriptures).*

Ít có người nào trong nền văn hóa Tây Phương, dù là giáo sĩ hay khoa học gia, tin rằng người ta có thể đạt được cái chết tốt đẹp.

Nhiều người viết về cách sống đúng, nhưng ít ai viết về cách chết đúng. Đa số chỉ nói về sự mất mát, sự bi thảm, sự đau đớn.

Chết một cách đầy nghệ thuật là chết không suy nghĩ gì cả, không ước muốn gì cả, không muốn hiểu gì cả, không bám víu vào cái gì cả - chỉ tan biến đi giống như đám mây trên bầu trời. Để có cái chết đầy nghệ thuật như vậy, chúng ta phải đạt khá nhiều tri thức tâm linh. Chết không nghĩ gì cả có nghĩa là qua các pháp thực hành tu tập, chúng ta đã kiểm soát được những ý nghĩ tán loạn và làm chủ được những cảm xúc của mình. Chết không ước muốn gì cả là đã hiểu rằng, về căn bản mình là một toàn thể trọn vẹn và do đó không thiếu thứ gì cả. Chết không muốn hiểu gì cả, có nghĩa là chúng ta nhận thấy rằng tất cả mọi vật, kể cả những ý nghĩ, cảm giác và nhận thức của chúng ta đều vô thường, phát sinh tùy thuộc nhân duyên và biến mất cũng tùy theo nhân duyên. Chết không bám víu vào cái gì cả, có nghĩa là đã hiểu rằng không có gì là thực sự của mình, dù là thể xác, tâm trí, hay chính sự sống, và vì vậy sự chết là một sự buông bỏ cái mà chúng ta đã không bao giờ thực sự sở hữu. Khi sắp chết, triết gia huyền học Plotinus (205-270 trước Tây lịch) nói một cách bí ẩn về "cái đó":

"Tôi cố gắng lần cuối cùng để đưa trở về
Cái đó vốn thiêng liêng trong tôi
Với cái đó vốn thiêng liêng trong vũ trụ".

Hai Lối Chết

Tôi xin kể về hai người mà tôi quen biết đã chết theo hai lối hoàn toàn khác nhau. Bạn có thể tự rút ra kết luận và đánh giá hai lối chết.

Peter (không phải tên thật) là một người gần bốn mươi tuổi với một người vợ đẹp và hai đứa con nhỏ. Anh ta có một đời sống hoạt động, đã đi nhiều nơi, chơi nhiều môn thể thao, và có bạn bè thuộc mọi ngành nghề. Rồi bất ngờ anh ngả bệnh, ung thư xương, đặc biệt tệ hại. Anh được chữa trị bằng phương pháp hóa trị. Lúc đầu anh đáp ứng tốt, nhưng rồi anh lại suy sụp vì vi trùng ung thư ăn sâu vào xương của anh. Anh chỉ nằm ở trên giường, xuống cân nhanh chóng và ăn uống không còn thấy ngon miệng nữa. Vào lúc này người ta dùng một loại thuốc thí nghiệm mới cho anh. Bác sĩ của Peter nói nếu nó hiệu nghiệm và bệnh thuyên giảm, anh có thể cộng thêm sáu tháng hay hơn nữa vào cuộc đời của mình. Lúc đầu loại thuốc mới này có vẻ tốt, vì Peter có thể tập ra khỏi giường đi tới phòng vệ sinh. Nhưng không bao lâu sau đó, sự đau đớn lại xuất hiện và nghiêm trọng tới mức anh phải dùng những loại thuốc giảm đau mỗi lúc mỗi mạnh hơn.

Peter quyết định đánh lại căn bệnh của mình với cả hai nắm đấm. Anh không chấp nhận lời phán quyết căn bệnh sẽ làm cho anh chết sớm. Anh đã có nhiều thứ để sống: Hai đứa con nhỏ mà anh yêu thương và chúng cũng cần anh nhiều như anh cần chúng. Nhưng loại thuốc mới không làm giảm sự đau đớn mà cũng không làm cho anh khỏe hơn, và một số chuyên gia về ung thư đã được tham khảo ý kiến. Họ đề nghị một loại thuốc thí nghiệm khác. Khi loại thuốc này không mang lại sự giảm bệnh lâu dài, Peter rơi vào sự trầm cảm sâu. Anh thường than thở: "Tôi có làm gì độc ác đâu để phải chịu sự đau khổ kinh khủng như vậy" (Have I led such an evil life that I deserve this terible pain and suffering?). Nhưng Peter vẫn tranh đấu. Anh được dùng thêm

thuốc, và với mỗi phương thuốc mới, hy vọng của anh lại vươn cao. Nhưng vợ và các bạn của anh thương cảm vì sự đau khổ đó đã an ủi và khuyên nhủ anh *"Hãy buông xuống! Không sao đâu! Tại sao phải kéo dài sự đau khổ của mình?"*. Hình như họ hiểu điều mà Peter không hiểu, đó là "phải biết chết với ít bối rối cho người khác nhất và ít đau khổ cho mình nhất, và những phương thuốc đó chỉ là kéo dài thêm vài tháng đau khổ".

Nhưng Peter không chịu thua. Anh nói: "Nếu có thể có thêm sáu tháng bằng những thứ thuốc này tôi sẽ có thêm sáu tháng nữa với các con của tôi". Vì vậy anh chiến đấu với căn bệnh dù nó đã thực sự giết anh. Tình trạng của anh mỗi lúc mỗi tệ hại hơn. Một giáo sĩ được thỉnh đến làm nghi thức cuối cùng cho anh. Thật kỳ diệu, anh lại gắng sức đưa mình ra khỏi nắm tay của sự thần chết trước sự ngạc nhiên của mọi người.

Trong lúc này, theo lời kể của vợ anh khi tôi tới thăm Peter, tôi đã nói với anh về điều gì có thể xảy ra với anh trong trạng thái Trung Ấm Thân sau khi chết, và nói cho anh biết về mấy câu thần chú đơn giản, để dùng về sau. Vì Peter vẫn tỉnh táo, tôi niệm chậm chậm mấy câu thần chú cho anh và anh niệm theo tôi. Nhưng tôi cảm thấy anh không thành tâm với việc này, không phải vì anh không tin sự sống là liên tục - anh đã đọc nhiều sách về điều này, mà vì anh không muốn chết. Một tuần sau anh chết trong vòng tay của vợ mình, với nhiều thuốc an thần và một nửa ý thức. Anh đã phải chịu đựng căn bệnh này trong tám tháng.

Peter đã được đạt được điều gì khi anh chiến đấu dữ dội với căn bệnh của mình. Có thể anh đã kéo dài cuộc đời của mình được

thêm vài tháng. Nếu vậy anh đã phải trả giá cao cho điều này. Anh đã thiếu sức khỏe và chịu nhiều đau đớn tới mức không thể tiếp xúc với các con của mình khi chúng đến thăm. Thêm nữa, sự đau đớn và sự chiến đấu chống lại căn bệnh làm cho vợ và cha mẹ của anh mệt mỏi và chán nản. Cái giá cao như vậy có xứng đáng hay không? Các bác sĩ có nên làm cho Peter hy vọng là mình sẽ sống thêm vài tháng với mỗi loại thuốc mới hay không? Bác sĩ Robert J. Temple nói: "Nhiều phương pháp trị liệu mới có hiệu ứng phụ nghiêm trọng, có một số thuốc còn làm cho bệnh nhân chết mau hơn" (Many new therapies have severe side effects, some even shorten life). Khi không có phương thuốc nào cho thấy là "thần dược" mà Peter đã hy vọng, anh suy sụp và đau khổ hơn nữa. Có lẽ điều tệ hại nhất là vì hy vọng kéo dài sự sống và không phải chết, anh đã không sửa soạn nhiều về mặt tâm lý. Khi tới lúc thoát khỏi "thung lũng nước mắt" của mình và gia đình, anh đã không thể làm như vậy với với một tâm thức lành mạnh.

Bây giờ tôi xin kể về một lối chết khác.

Grace (không phải tên thật) là một người đàn bà ở tuổi trung tuần với các con đã lớn. Bà được chẩn bệnh và được biết là mình có một khối u cần phải được giải phẩu. Trong bệnh viện, bà nhận thấy các bệnh nhân rất sợ chết. Bà nghĩ "Mình phải làm sao để giúp những người sợ chết này, mình đã đối diện với cái chết trong một tai nạn xe hơi và từ đó mình không sợ chết nữa. Mình biết rằng giúp người khác là tự giúp mình".

Khối u của bà đã được cắt bỏ, nhưng nó lại mọc trở lại. Tám tháng sau bà đã phải giải phẩu một lần nữa. Sau đó ít lâu, tôi được biết về bà qua một cuốn băng video trong đó bà được phỏng

vấn tại nhà của mình bởi vị giám đốc của Trung Tâm Đời Sống Về Thái Độ Điều Trị (The Life Center for Attitudinal Healing) ở Santa Fe, New Mexico, và bà là một thành viên của Trung Tâm. Được hỏi là có đau đớn gì không, bà nói rằng khi có sự đau đớn, và chỉ thỉnh thoảng dùng thuốc giảm đau; bà nhận thấy rằng thực hành Hatha yoga (pháp môn về Thiền, những tư thế và quán hơi thở) làm cho tâm trí an tĩnh và làm cho bà không cần dùng nhiều thuốc giảm đau.

Được biết là căn bệnh ung thư đặc biệt của mình chống lại xạ trị và hóa trị, bà chọn những phương pháp trị liệu khác, một trong số đó là ăn kiêng, một phương pháp khác là châm cứu mà bà nói rằng: "Giúp chống lại hay làm giảm đau đớn và nâng cao mức năng lượng". Dù được châm cứu, bà vẫn cảm nhận rất thật sự đau đớn và bà nói trong bài vè sau đây:

"Một người nói rằng
Dù sự đau đớn là không có thật
Như khi tôi ngồi lên cái kim và nó đâm vào da thịt,
Tôi không thích cái mình cảm thấy".

Để đối phó với căn bệnh ung thư và sự đau đớn, Grace cũng dùng Thiền quán. Những pháp quán tưởng được mô tả chi tiết trong loạt băng ghi hình của Trung Tâm Tư Vấn và Nghiên Cứu Ung Thư (Cancer Counseling and Research Center) của bác sĩ O. Carl Simonton ở Texas. Khi làm pháp Thiền quán này, bệnh nhân quán tưởng hệ miễn nhiễm rồi tưởng tượng những tế bào bạch cầu đi tìm khắp cơ thể và tấn công những tế bào ung thư. Bà cũng dùng một phương pháp được đề nghị trong loạt băng ghi hình, đó là quán tưởng những con chó trắng ăn những tế bào ung thư. Có

khi bà làm phương pháp thứ nhất, có khi bà làm phương pháp thứ hai. Bà cảm thấy rằng với những pháp này, khối u có phần giảm bớt. Và bằng cách dùng sự tưởng tượng, thí dụ như tưởng tượng một cảm giác nóng cháy là "ngứa ngứa" của một cơn mưa rào trong một ngày nóng, là có thể làm cho mình quên cơn đau.

Nhưng vào lúc này mẹ của bà qua đời, và Grace bắt đầu suy sụp, bà giải thích rằng đó không phải chỉ vì cái chết của mẹ bà mà còn là vì bà biết rằng mình đang có một căn bệnh chết người, "khi được biết mình có một căn bệnh nguy hiểm, người ta thường chấn động và nổi giận. Có những người nổi giận nhiều hơn người khác và hỏi: Tại sao điều này lại xảy ra với tôi?"

Bà nói rằng bà không bao giờ cảm thấy tức giận như vậy. Nhưng bà cũng nói rằng có một điều bí ẩn là tại sao có người bị bệnh nguy hiểm, có người không bị; hay tại sao trong một tai nạn có người bị chết, có người bị thương và có người không bị gì cả. Bà nói với người phỏng vấn: "Chúng ta không biết tại sao có những điều xảy ra, vì vậy tôi đã tự hỏi: Tại sao lại là mình?". Tuy nhiên, đó là một sự thử thách để người ta tập đối phó với nghịch cảnh. Do đã làm trong ngành y khoa nhiều năm, tôi chú ý tới căn bệnh của mình cứ như nó là một trường hợp được mô tả ở trong sách".

Bà Grace cảm thấy rằng một sự tiếp xúc nồng nhiệt với mọi phương diện của đời sống giúp làm giảm nhẹ căn bệnh, vì nó làm cho người ta bớt nghĩ tới bản thân. Bà cũng nói về giá trị của âm nhạc. Trong phòng của bà ở bệnh viện, bà thường ca hát với người ở cùng phòng. Grace cũng cảm thấy rõ là với óc khôi hài và thái độ sinh động, người ta có thể làm nhiều điều để giúp làm

giảm sự đau đớn của căn bệnh. Bà nói về giá trị của tiếng cười và trích dẫn cuốn “Phân tích một Căn Bệnh” (The Anatony of an Illness) của Norman Cousins, trong đo Cousins mô tả kinh nghiệm chữa một căn bệnh nặng của mình bằng cách dùng tiếng cười cùng với những phương pháp khác.

Theo Cousins thì tiếng cười thực sự làm thay đổi tính chất hóa học của cơ thể. Bà kể khi các con tới thăm bà ở bệnh viện: “Chúng tôi cười ầm ĩ về mọi chuyện. Người ta tiếp tục là chính mình dù có cái gì đang xảy ra trong thể xác. Căn bệnh có thể xuất hiện ở bên trong mình, nhưng đó không phải là mình. Người ta không thể đi đây đó nhưng vẫn có thể có nhiều thú vui”.

Bà nói tiếp: “*Mạnh khỏe không có nghĩa là thực sự an toàn, vì có thể bất ngờ bị bệnh. Những người bị bệnh nặng chúng tôi không khác người mạnh khỏe ở chỗ an toàn của chúng tôi là ở trong đời sống tâm linh. Chúng ta cần phải xem việc đối phó với những nghịch cảnh là cách để mình học và tiến hóa, và tìm cách xoay chuyển chúng để vượt qua chúng hay lớn mạnh từ chúng”.*

Khi được hỏi bà và những người khác trong nhóm hỗ trợ của bà ở Trung Tâm Đời Sống có bao giờ nói về sự chết hay không, bà trả lời: “Có, chúng tôi nói rất nhiều về sự chết, và có những người rất sợ chết. Tất nhiên, khi bị bệnh ung thư thì luôn luôn có điều suy nghĩ về sự chết và người ta phải đối diện nó. Và vì vậy tôi tự hỏi: “*Sửa soạn cho sự chết có ích lợi gì? Và tôi đi tới kết luận là việc đó cũng ích lợi như sửa soạn cho đời sống” (What is good preparation for death? And I came to the conclusion that it was good preparation for life). Nhiều người có vẻ cảm thấy sự chết là*

sự chấm dứt hoàn toàn của mình, sự chấm dứt của mọi điều. Họ nghĩ đó là một hố sâu đen tối, trống không. Nhưng nhiều người chúng tôi tin thuyết luân hồi. Tôi nghĩ rằng chết là đi qua một khung cửa nữa. Tôi tin chắc như vậy. Trước đây khi đối diện sự chết, tôi có một sự biết trước điều mình sẽ trải qua và đó là một cái gì tuyệt vời. Tôi có cảm giác "Nó đây, nó đây và nó sẽ tuyệt vời".

Bà Grace đã qua đời vào mùa Hè năm 1984.

Hai hay ba tuần trước bà chỉ dùng thực phẩm lỏng. Buổi tối trước khi chết, một người con gái ngồi nắm tay bà. Cô kể lại rằng mẹ của cô nằm đó một cách an tĩnh và nói: "Mẹ sẵn sàng đi vô một căn phòng tối và đóng cửa lại" (You know, I am ready to go into a dark room and close the door).

Mấy người con gái cũng nói chuyện vui vẻ với bà, và sau đó bà nói: "Mẹ sẽ ngủ một chút". Bà ngủ và không bao giờ thức dậy nữa. Sáng hôm sau, vào khoảng tám giờ, một người con gái của bà ngồi đan áo ở bên giường nghe thấy tiếng rung động của sự chết.

Thái độ của bà Grace đối với căn bệnh nguy hiểm của mình thật đáng khâm phục. Nhiều người chỉ với niềm tin vào sự sống sau khi chết thấy niềm tin này là sự hướng dẫn rất tốt cho họ đi qua thời kỳ khó khăn trước khi chết. Tuy nhiên, khi không biết về tính chất và ý nghĩa của nghiệp báo, người ta có thể thắc mắc một cách đau đớn và đây là trường hợp của bà Grace. Nếu bà hiểu sự liên quan của nghiệp báo với bệnh tật, bà đã không thắc mắc hỏi, *"Tại sao lại là mình?"* Khi biết mình bị ung thư.

5. VẤN ĐỀ ĐAU KHỔ

"Ồ, nó là thật. Nó là điều có thật độc nhất.

Đau khổ. Vậy chúng ta hãy gọi tên sự thật này, như những con người.

Chúng ta sinh ra vui sướng để vui sướng có thể trở thành đau khổ.

Chúng ta sinh ra hy vọng để hy vọng có thể trở thành đau khổ.

Chúng ta sinh ra yêu thương để yêu thương có thể trở thành đau khổ.

Chúng ta sinh ra đau khổ để đau khổ có thể trở thành đau khổ hơn.

Và từ sự biến đổi không ngừng đó,

Chúng ta có thể làm cho người khác đau khổ như sự định nghĩa chính yếu của mình".

Lời thơ của Robert Penn Warren

Không có cuộc thảo luận về sự chết nào trọn vẹn mà không nói về vấn đề đau khổ. Chúng ta sẽ xét hai sự hiển lộ của đau khổ: Thứ nhất là sự đau khổ vốn có trong đời sống, tức là trong sinh, lão, bệnh, tử và những sự cố khác; thứ hai là sự đau đớn do bị thương, bị bệnh nặng hay một căn bệnh nguy hiểm tới mạng sống, ví dụ như ung thư. Trong cuộc thảo luận này, chúng ta sẽ xét đau đớn và đau khổ không như một sự kiện trừu tượng mà như vị thầy của đời sống. Như vậy chúng ta sẽ thảo luận cách

thức chúng ta có thể học từ đau khổ cũng như cách thức chúng ta có thể chấm dứt nó, hay ít nhất cũng giảm thiểu nó.

Ở đây, tôi dùng hai từ ngữ "đau đớn" (pain) và "đau khổ" (suffering), có thể hoán đổi với nhau dù nói cho đúng thì chúng không hoàn toàn giống nhau; đau khổ là thành phần tâm lý của sự đau đớn mà người ta phải chịu. Từ ngữ mà Đức Phật dùng cho "đau khổ" là "Dukkha", một chữ sâu xa và phức tạp hơn là từ ngữ "đau khổ" mà ta thường nghe. Chúng ta cảm thấy ý nghĩa sâu xa của từ "Dukkha" khi hiểu rằng từ ngữ này đã được dùng để mô tả một cái bánh xe không quay trơn tru quanh trục của nó, hay một cái xương bị trật khớp. Vì đời sống trật khớp nên có sự cọ sát và đau đớn. Vậy "Dukkha" hàm ý đau đớn, đau buồn, phiền não, khốn cùng, hay thất vọng. Nó cũng hàm ý sự phù du, không thường tồn, và sự không trọn vẹn hay hoàn hảo.

Đau Khổ Của Đời Sống

Tứ Diệu Đế

Đức Phật đã phân tích những sự "trật khớp" của đời sống gây ra đau khổ và giống như một y sĩ giỏi, Ngài thực sự được gọi là Đại Y Sĩ (Great Physician), Ngài kê toa cho thuốc chữa bệnh đau khổ. Ngài gọi sự chẩn trị này là Tứ Diệu Đế hay bốn chân lý thâm diệu. Vậy giáo lý của Ngài không phải là sự quan sát sơ sài những sự kiện. Ngài phân tích nguyên nhân của sự khổ và chỉ dẫn cách giải trừ đau khổ.

Diệu đế thứ nhất "Đời là khổ", cho thấy sự phổ quát của đau khổ và đau khổ là một thành phần của đời sống, vì sinh, lão, bệnh và

tử là khổ, phải sống với người mình không thích là khổ, phải xa lìa người mình thích là khổ, không có cái mình muốn là khổ, những sự mất mát là khổ, tóm lại có thân năm uẩn để chấp thủ là khổ.

Có thể nói thêm là trẻ con cũng phải chịu nhiều đau khổ, người lớn thì phiền não hay lo nghĩ suốt đời cho tới khi già yếu với sự sợ chết. Lúc nào loài người cũng phải chịu những nỗi khổ vì đói lạnh, bệnh tật, thiên tai, tai nạn và chiến tranh. Vì vậy mà cuộc đời được gọi là "biển khổ" (a bitter sea of suffering).

Có nhiều người xem giáo lý của Đức Phật là bi quan và chối bỏ đời sống, nhưng kỳ thực không phải như vậy. Huston Smith viết "Cuộc đời của Đức Phật cho thấy, người ta có thể sống một đời sống tốt và đó là bằng chứng về sự lạc quan của Ngài trước tình trạng không hoàn hảo của thế gian, một tình trạng đau khổ ở bên bờ của sự hỗn loạn hoàn toàn".

Đức Phật nhận xét có những niềm vui lớn trong đời sống gia đình, trong những lạc thú của các giác quan, trong sự lành mạnh của tâm trí, và trong nhiều kinh nghiệm của đời sống khác. Có một đoạn trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) nói về hạnh phúc như sau: "Chúng ta hãy sống hạnh phúc, chúng ta những người chứng ngộ tánh Không (hay không sở hữu gì cả). Chúng ta hãy trụ trong pháp lạc giống như những vị thần chói sáng. Sức khỏe là tặng phẩm lớn nhất, an lạc là của cải lớn nhất, sự tin tưởng là mối quan hệ tốt nhất. Niết Bàn là phúc lạc vô thượng".

200. "Vui thay chúng ta sống,
Không gì, gọi của ta.

Ta sẽ hưởng hỷ lạc,
Như Chư Thiên Quang Âm.”

204 “Không bệnh, lợi tối thượng,
Biết đủ, tiền tối thượng,
Thành tín đối với nhau,
Là bà con tối thượng.
Niết Bàn, lạc tối thượng.”

(Bản dịch của HT Minh Châu).

Nhưng khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc và đồng thời biết rằng hạnh phúc không kéo dài mãi mãi, ở ngay trong lúc hạnh phúc đã có mầm móng của khổ đau rồi, đó là tính chất phù du của hạnh phúc chỉ nhấn mạnh đến tính chất phổ quát của khổ đau.

Diệu đế thứ hai, “*Nguồn gốc của sự khổ”,* là như sau: Sự tham muốn gây ra luân hồi. Nó tìm hoan lạc đây đó, muốn sinh và muốn diệt.

Từ ngữ mà Đức Phật dùng để mô tả nguồn gốc của đau khổ là “tanha”, tức tham muốn. Nhưng có những ý muốn đưa tới đau khổ mà cũng có những ý muốn làm cho đời sống phong phú hơn. Ví dụ, ý muốn phát triển bản thân về thể xác, tâm trí và đạo đức là có giá trị. Ý muốn giúp đỡ người khác một cách vô vị kỷ cũng rất đáng khen. Và giá trị nhất là ý muốn đạt đến giải thoát và giác ngộ.

Ý tưởng về tự ngã hay cái “ta” cũng sinh ra những tham muốn, và tham muốn lại củng cố tự ngã. Học giả John Blofeld viết:

“Có thể nói rằng nguyên nhân của mọi đau khổ và luân hồi là tham muốn hay ái dục. Giống như nhiều từ ngữ Phật Giáo

khác, ái dục mang ý nghĩa của chính nó cũng như từ ngữ đối nghịch, sân hận. Do vô minh, chúng ta tham muốn và bám víu vào sự vật, đồng thời giận và ghét những sự vật khác, và vì vậy chúng ta trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi bất tận. Ái dục và sân hận làm cho chúng ta nghĩ với tâm nhị nguyên về mình và về người khác, có và không, tốt và xấu, đáng thương và đáng ghét, và những cặp đối nghịch khác. Chúng ta không biết rằng vũ trụ vạn vật là do chính tâm trí của mình tạo ra - hiện hữu trong cái Tâm vốn là một với tâm của mỗi chúng ta. Nhưng nếu chúng ta sẵn lòng chấp nhận điều này, nếu chúng ta thực hành tu tập giải trừ ái dục, sân hận và những ý tưởng nhị nguyên phân biệt khác, nếu chúng ta rút khỏi cõi sắc tướng vào một chỗ trong tâm và buông bỏ tự ngã, thì khi đó những vật tâm tạo sẽ dần dần mất sức mạnh gây phiền não cho chúng ta. Tâm trí của chúng ta sẽ giống như một tấm gương phản chiếu mọi chi tiết của những gì xuất hiện ở trước nó, mà vẫn không chịu một ảnh hưởng nào của những sự vật đó, dù đẹp hay xấu.”

Vậy gốc rễ của đau khổ là ảo tưởng về tự ngã, phân biệt mình với tất cả những gì khác. Những ý tưởng này đưa tới tham muốn những vật để thỏa mãn sự đòi hỏi của cái “ta”, và đưa tới sự bám giữ vào những vật đó vốn được xem là có thật và thường tồn mà thật ra chúng luôn biến đổi và hư hoại. Đời sống vô minh như vậy giống như cái nhà xây trên cát, nó sẽ sụp đổ.

Diệu đế thứ ba, “*Sự Diệt Khổ”,* tức là sự giải trừ trọn vẹn ái dục, cũng như tâm vị kỷ. Việc này được thực hiện qua pháp tu Bát Chánh Đạo: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Sự Diệt Khổ

Phật Pháp là pháp trị liệu hay pháp tu cho chính đời sống này. Lối sống có ý thức này được gọi là là đạo pháp. Đây là một phương pháp mạnh mẽ do Đức Phật đề ra để người thực hành có thể thoát khỏi ba điều độc hại tham dục, sân hận và si mê. Khi được thực hành một cách kiên nhẫn, Bát Chánh Đạo sẽ tái tạo con người, đưa tới giác ngộ và giải thoát. Đức Phật nói "Lành thay cho những ai tìm được và thực hành con đường thánh đạo giải thoát này".

Tu tập không chỉ có nghĩa là ngồi Thiền, mà còn nhiều điều khác, trong đó có sự hòa nhập trọn vẹn vào bất cứ việc gì mình đang làm, như tham thiền, đi, đứng, nằm, ngồi hay lái xe. Hành giả có sự chánh niệm, tức là có ý thức, và sự bình tĩnh trong mọi trạng thái. Vậy, tu theo nghĩa rộng nhất là có sự cảnh giác vào mọi lúc và gây dựng trạng thái tâm không có sự phê phán, phân biệt, tiên tiến và những cảm xúc độc hại tham, sân, si, ganh tị, và kiêu ngạo. Trong khi có nhiều điều để làm, nhiều nơi để đi, nhiều nhu cầu để thỏa mãn, làm sao chúng ta có thể hòa nhập tâm trí trong mỗi khoảnh khắc? Thoreau khuyên chúng ta "Hãy đơn giản hóa" (Simplify).

Tính chất của đời sống là biến đổi

Tham muốn hay bám giữ vào người và vật khác sẽ đưa tới đau khổ. Vì sự vô thường là quy luật của đời sống, nên chúng ta sẽ phải phân ly với những gì mình đang bám giữ, và sự phân ly này gây đau đớn.

Lama Anagarika Govinda (người Đức) đã nói về tính chất và hậu quả của sự bám giữ như sau: “*Tính chất của đời sống là biến đổi, còn tính chất của sự chấp thủ là giữ lại, củng cố, ngăn cản sự biến đổi. Vì vậy, đối với chúng ta sự biến đổi là đau khổ. Nếu chúng ta không nhìn những vật đối tượng hay những trạng thái hiện hữu từ quan điểm chiếm hữu hay hưởng thụ một cách vị kỷ, chúng ta sẽ không bị phiền não một chút nào khi chúng biến đổi hay không còn nữa; ngược lại chúng ta vui hưởng sự biến đổi trong nhiều trường hợp, hoặc khi những trạng thái hay những đối tượng không đáng ưa không còn nữa hoặc giả sự biến đổi cung cấp cho chúng ta những kinh nghiệm mới hay để lộ ra cho chúng ta một tri kiến sâu xa về tính chất của sự vật, và những khả năng giải thoát lớn hơn. Vì vậy, ‘thế gian’ hay sự biến đổi của nó không phải là nguyên nhân của đau khổ, mà đó là thái độ của chúng ta đối với thế gian, sự bám giữ của chúng ta vào nó, sự tham muốn, sự vô minh của chúng ta”.*

Ý nghĩa của Bát Chánh Đạo

Ý nghĩa của Bát Chánh Đạo là để giải trừ đau khổ và đạt được an lạc ngay trong đời sống phải có một sự giác ngộ. Điều kiện của giác ngộ là một đời sống đạo đức, hành thiền, và xả ly. Một điều cần phải có thêm là chứng ngộ tánh Không của vạn vật. Người ta không thể tiến trên con đường dẫn đến giác ngộ, trừ khi tâm trí thoát khỏi những phiền não do hành vi vô ý thức hay vô minh gây ra, vì vậy một lối sống dựa trên hành vi đạo đức là nền móng của sự chứng ngộ tâm linh.

Những mức độ giác ngộ

Có những mức độ giác ngộ khác nhau. Người ta có thể cảm nhận một cách mơ hồ hoặc có thể trông thấy rất rõ. Khi thực sự cảm nhận rằng Chơn Tánh của vạn vật (Essential-nature of the phenometal world) là không có một chất liệu thường tồn nào cả, chúng ta sẽ không bám giữ vào những sự vật nào nữa, vì chúng chỉ là những ảo ảnh. Và sự chết cũng được nhìn thấy là một ảo ảnh, không thật có.

Sự giác ngộ của Đức Phật sâu xa đến mức người ta hỏi Ngài: "Ngài là ai?". Hàm ý "Ngài thuộc cấp nào?".

Họ hỏi: "Ngài có phải là một vị Thần không?"

- *"Không."*
- *"Một Thiên thần?"*
- *"Không."*
- *"Một vị Thánh?"*
- *"Không."*
- *"Vậy Ngài là gì?"*
- *"Ta giác ngộ."*

Thật vậy, đó là ý nghĩa của "Buddha", có nguồn gốc từ cổ ngữ Ấn Độ Sanskrit, "budh", nghĩa là "thức dậy", "biết".

Ví dụ sau đây nói lên tới một mức nào đó của trạng thái tâm mà sự giác ngộ sản sinh. Một người mù từ khi mới sinh ra dần dần phục hồi thị giác của mình. Lúc đầu người đó chỉ có thể trông thấy rất mờ và tối, và cũng chỉ có thể trông thấy những vật ở gần. Khi thị giác trở nên tốt hơn, người đó có thể thấy rõ những vật ở cách vài thước, rồi mười thước, rồi một trăm thước, rồi cả một

ngàn thước. Ở mỗi mức độ này, thế giới hiện tượng mà người đó trông thấy vẫn là một, nhưng sự khác nhau ở độ rõ và chính xác những sự quan sát thì lớn như sự khác nhau giữa con kiến và con voi. Thế giới không thay đổi, chỉ có nhãn quan của người đó về thế giới thay đổi.

Với sự giác ngộ, chúng ta hiểu ra rằng từ trước tới giờ mình đã nhìn thế gian cứ như là qua một cái kính đen. Bây giờ, lần đầu tiên, chúng ta nhìn sự vật theo tính chất thật của chúng, và chúng ta thấy thế gian đầy vẻ đẹp và những điều kỳ diệu mà mình đã chưa bao giờ tưởng tượng. Tất nhiên, phẩm chất của sự trông thấy đó tùy thuộc vào việc mình giác ngộ cạn hay sâu. Nhưng sự ngạc nhiên thích thú là bằng chứng của sự giác ngộ dù chỉ sơ khởi.

Nhưng giác ngộ trọn vẹn không có nghĩa là chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy đau khổ. Ngay cả Đức Phật cũng cảm thấy đau buồn, và cảm thấy một cách sâu xa, nhưng Ngài không chấp thủ những cảm xúc này.

Người không giác ngộ hay vô minh, đi qua cuộc đời một cách mê muội. Không thỏa mãn với thân phận của mình, họ không hạnh phúc trong phần lớn thời gian. Những ý nghĩ xao động trong tâm trí của họ suốt ngày. Vì vậy họ nhìn mà không thực sự trông thấy, lắng nghe mà không thực sự nghe thấy. Họ chỉ nghe thấy những ý nghĩ xao động của mình chứ không thấy những nhịp điệu của sự sống.

Đau Đớn Của Thể Xác

Chúng ta đã thảo luận về sự đau khổ hiện sinh, tức sự đau khổ của đời sống. Sự đau khổ của thể xác thì sao? Sự đau khổ trong một căn bệnh như ung thư xương là gì? hay bị thương nặng trong một tai nạn xe hơi?

Bác sĩ Cicely Saunders, Giám đốc Bệnh viện St. Christopher gần London, có ý tưởng về sự đau khổ toàn diện như sau: Sự đau khổ phát sinh không chỉ từ một sự kích thích ở thể xác mà qua một sự tương tác phức tạp của nhiều nhân tố. Sự đau khổ toàn diện gồm có bốn loại là nguồn gốc thân xác, trầm uất, sân hận và lo sợ.

Nguồn gốc thân xác là những nhân tố: Triệu chứng sức khỏe suy giảm, căn bệnh không phải ung bứu và ung thư.

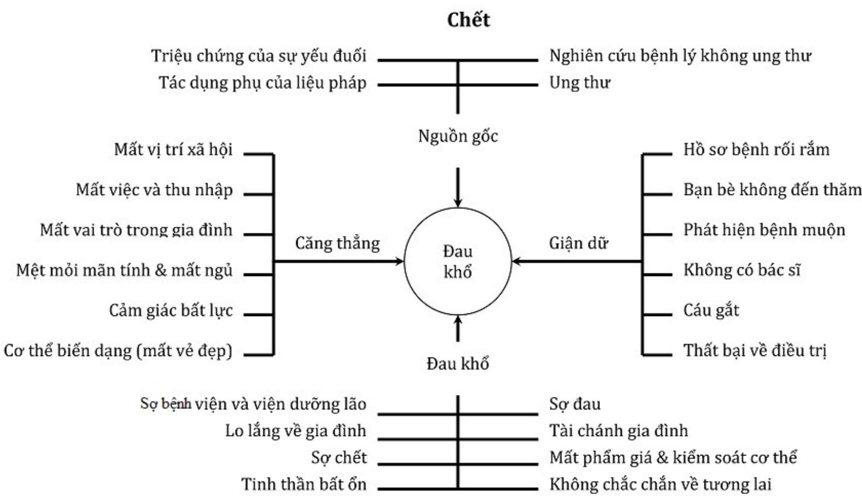
Sự trầm uất là những nhân tố: Mất địa vị xã hội, mất quyền lợi và thu nhập của việc làm, mất vai trò trong gia đình, mệt mỏi và mất ngủ, cảm giác bất lực và cảm thấy mình xấu đi.

Sân hận là những nhân tố: Thủ tục rắc rối, bạn bè không đến thăm, chẩn bệnh chậm trễ, thiếu bác sĩ, khó chịu và trị liệu thất bại.

Lo sợ là những nhân tố: Sợ bệnh viện hay nhà điều dưỡng, sợ đau, lo nghĩ về gia đình, tài chánh gia đình, sợ chết, mất sự uy nghi và sự kiểm soát cơ thể, tinh thần bất an và tương lai bất định.

Khi được đề nghị mô tả sự đau đớn của mình, đa số người không biết sao. Đau là một cảm giác cơ thể bị nhuộm nhiều màu bởi

những trạng thái cảm xúc, điều kiện tinh thần, quy định của văn hóa, sợ căn bệnh gây đau đớn, sợ chết vì căn bệnh, và nhận thức về tình trạng của mình liên quan tới nguyên nhân của sự đau.



(Theo tài liệu nghiên cứu của Robert G. Twycross and Sylvia A. Lack, Kiểm soát triệu chứng ung thư: giảm đau)

Biểu đồ 3: Đau Khổ

Thêm nữa, nhận thức về toàn thể hoàn cảnh đời sống của mình, mình đã học cách đối phó với sự đau đớn như thế nào khi còn nhỏ, sự mệt mỏi và cả mức độ lãng quên cơn đau vào bất cứ lúc nào, những điều này có ảnh hưởng tới cảm giác. Những cuộc nghiên cứu cho thấy âm nhạc, tiếng động, thôi miên hay một sự xao lãng làm cho người ta khó cảm thấy đau hơn là khi lo sợ, trầm uất và mệt mỏi. Những người bị đau đớn kéo dài đã học cách bắt buộc mình tập trung vào những hoạt động gây sự chú tâm nhiều tới mức không cảm thấy sự đau đớn, hoặc cảm thấy ít

hơn. Những người chịu sự đau đớn mãn tính cho biết cách tốt nhất để giảm đau là hòa nhập tâm trí vào công việc của mình.

Ý thức về tự ngã như một người phân cách với những người khác càng chặt chẽ thì người ta càng cảm thấy đau khổ trong thể xác cũng như đau khổ trong đời sống. Theo nghĩa này thì không có ranh giới giữa hai sự đau đớn đó.

Đau cấp tính và đau mãn tính

Đau cấp tính có lợi điểm là hữu hạn chứ không vô hạn, tức là người ta biết rằng dù có thể kinh khủng, nó sẽ không tiếp tục mãi mãi. Đau mãn tính thì có thể tiếp tục, có khi tới cuối đời. Nhiều người bị đau mãn tính thực sự muốn đời mình chấm dứt sớm. Theo Bác Sĩ Robert Twycross, một chuyên gia về đau, người Anh, thì đau mãn tính thường do bác sĩ không hiểu trọn vẹn nguồn gốc của sự đau đớn của bệnh nhân, vì sự đau đớn thể xác có thể phát sinh nhiều hơn là khối u, vết rạch, vết thương, hay căn bệnh của bệnh nhân. Sự ê ẩm vì nằm ở giường, táo bón, lo sợ, kiệt sức, thay đổi thế nằm hay thay đổi trong việc dùng tay và chân trong phản ứng với sự đau, và nhiều thứ khác sẽ gây ra đau đớn. Bạn bè, thân nhân, các bác sĩ và y tá tương tác với bệnh nhân có thể với thái độ và sự đáp ứng của họ dành cho riêng bệnh nhân sẽ giúp làm giảm sự đau đớn. Sir David Smithers, Giám đốc ban xạ trị của một bệnh viện ở Anh Quốc, đặt ra một quy tắc là y sĩ của bệnh viện nên đến thăm những bệnh nhân bị bệnh thời kỳ cuối mỗi ngày. Một bác sĩ dù tài giỏi đến đâu về dược lý lâm sàng (clinical pharmacology), nếu không có thời giờ để trò chuyện, sẽ không biết gì về việc chăm sóc thời kỳ cuối. Ở đây, trò

chuyện có nghĩa là "bệnh nhân trò chuyện" trong khi bác sĩ lắng nghe. Dù cần có cả thời gian lẫn cảm xúc, lợi ích của việc này là đáng kể.

Kiểm soát sự đau đớn

Giá trị của kiểm soát sự đau đớn trong việc nâng cao ý thức của người bệnh hấp hối và làm cho người đó dễ chịu được nhấn mạnh trong một cuốn băng ghi âm được thực hiện với sự bảo trợ của Bệnh viện St. Christopher:

> *"Mấy tuần cuối cùng trước khi chết có rất nhiều điều cần được nói tới, những sự thu xếp cụ thể cần phải được làm. Nếu trong thời kỳ này bệnh nhân bị xao lãng bởi sự đau đớn mãn tính, bị mê man bởi thuốc an thần nặng, hay không dễ chịu vì miệng khô, ê ẩm vì giường nằm hay táo bón thì một cơ hội quan trọng sẽ bị bỏ lỡ. Bác sĩ chăm sóc cho bệnh nhân hấp hối sẽ không tìm cách chữa hay không còn tìm phương tiện giữ cho căn bệnh ở trong sự kiểm soát. Tài năng của bác sĩ được hướng tới việc kiểm soát một loạt những triệu chứng biến đổi. Nhưng nếu bác sĩ có thể nâng mức ý thức của bệnh nhân lên trên sự bận tâm trị liệu của họ với thể xác của mình thì việc này sẽ làm cho họ có cơ hội chấm dứt sự sống của mình trong sự dễ chịu, hòa hợp với chính mình và gia đình của mình."*

Có nhiều cách kiểm soát sự đau đớn làm cho bệnh nhân giữ được sự tỉnh táo. Cuốn sách này không thể xét kỹ hơn về những cách này, nhưng ngoài những phương thuốc được đề ra một cách thận trọng, chúng bao gồm thôi miên, những kỹ thuật sửa đổi hành vi, châm cứu, những kỹ thuật thư giản, tư vấn tâm bệnh học và thiền quán. Sự đau đớn của mỗi người có tính chất cá nhân, tùy thuộc vào kinh nghiệm đời sống và những kỳ vọng của người đó cũng

như tùy thuộc vào tất cả những nhân tố khác đã nói ở phần trên, và như vậy không có phương cách phổ quát nào có thể được đề ra để chấm dứt hay giảm nhẹ sự đau đớn đó.

Tuy nhiên, có thể nói rằng việc giải trừ sự đau khổ của đời sống cũng sẽ giải trừ đáng kể sự đau đớn thể xác. Và sự đau đớn thể xác có thể có ích lợi lớn là thúc đẩy con người thôi tự mãn để đi tìm Chân Lý.

Thái độ đối với sự đau đớn

Sự đau đớn có thể là vị Thầy lớn nhất cuộc đời mình. Có những loại đau đớn mạnh tới mức ý thức phân biệt, ý tưởng mình là ai, sự chấp thủ vào mọi sự vật, đều biến vào lửa nguyên thủy của sự đau đớn, không có gì khác hiện hữu. Trong khoảnh khắc vĩnh cửu đó, có một cái gì không thể cảm nhận được xảy ra, và khi cơn đau giảm bớt hay tan biến, người ta sẽ không còn như trước nữa. Điều này chỉ khả hữu nếu không có sự phân cách với cơn đau, không chiến đấu, không kháng cự, không sân hận, mà chỉ kêu lên "Ôi, đau quá!".

Nhưng nếu nghĩ "*Trời ơi! Cơn đau kinh khủng này thật đáng sợ! Mình chưa bao giờ bị đau như vầy!",* thì người ta sẽ vẫn là một sự tự ngã nhỏ bé, cô lập, bị lôi cuốn bởi ý muốn mình là một cái gì khác hơn mình lúc này.

Đúng là sự hòa nhập mình vào bất cứ một điều gì, đưa tâm trí rời khỏi thể xác sẽ làm cho chúng ta bớt ý thức về cơn đau, nhưng thiền quán là phương pháp đặc biệt hiệu nghiệm cho mục đích này. Có nhiều loại thiền quán, nói một cách chặt chẽ thì thiền

quán là đưa một điều gì đó vào tâm trí, ví dụ như một hình ảnh, một chữ thiêng liêng để quán tưởng hay một ý niệm để suy ngẫm. Khi đạt trạng thái định, tức là hòa nhập tới mức quên mình, hành giả sẽ không có ý thức gì về thân xác của mình, đừng nói gì tới cơn đau.

Một phương pháp hiệu quả để đạt trạng thái định là thiền quán về một vấn đề căn bản đang ám ảnh mình, ví dụ như *"Mình từ đâu đến khi sinh ra? Mình sẽ đi về đâu khi chết?"*(Where did I come from when I was born, and where will I go when I die?), hay "*Các vị Thầy lớn của loài người thường nói rằng mỗi người chúng ta đều hoàn hảo từ khởi thủy. Vậy tại sao bây giờ mình phải chịu đau đớn và tại sao có quá nhiều đau khổ trong thế gian như thế này?*". Để giải quyết sự mâu thuẫn giữa lời dạy của các vị Thầy và những gì có vẻ trái ngược đối với chúng ta, hành giả phải vật lộn với vấn đề tâm linh này. Và tất nhiên hành giả phải tin rằng mình có thể tìm được lời giải đáp.

Người bệnh phải nằm tại giường, cũng có thể thực hành thiền quán giải trừ đau đớn, nhưng nếu có thể ngồi, thì thế ngồi thẳng lưng là cách hiệu quả nhất để tham thiền.

6. TỰ TỬ VÀ CHẾT NHẸ NHÀNG

Tự tử và "chết nhẹ nhàng", là hai phương diện "khó khăn" của sự chết. Tự tử có vẻ đã trở nên phổ biến trong giới thiếu niên và người già. "Chết nhẹ nhàng" đã trở thành đề tài nghiên cứu nghiêm túc, khi những tiến bộ kỹ thuật cho phép người bị bệnh nặng kéo dài sự sống trong những điều kiện, mà họ khó sống một cách bình thường. Trong báo chí có rất nhiều bài nói về những người già bị bệnh thời kỳ cuối, họ đau đớn và sợ sự mất năng lực hoàn toàn phải được người khác chăm sóc, hay chán ngán với đời sống hạn chế trong một thể xác và tâm trí suy thoái nên đã quyết định "bỏ lại tất cả" (leave it all behind), có khi với sự giúp đỡ của những người khác.

Có những người tự tử để phản đối một điều bất công nào đó và những người hy sinh mạng sống của mình vì lợi ích của người khác.

Tự Tử

Tự tử được định nghĩa là *"cố ý giết chính mình" (the intentional taking of one own life)*. Trong tự tử thường có một mức độ cao sự vị kỷ. Tự giết mình thường là sự biểu lộ của tức giận, kết quả của ý muốn làm cho người khác ân hận vì đã không làm gì để ngăn cản vụ tự tử, hoặc đã gây ra vụ tự tử. Hành động tự hủy diệt là hành vi thách thức cao nhất của người tự tử, một hành vi tượng

trưng sự khinh thường xã hội, cái xã hội mà cùng lúc người đó buộc tội là đã thiếu trách nhiệm đối với mình chứ không phải mình thiếu bổn phận đối với xã hội. Người ta nhận thấy nhiều người tự tử đã có những ý tưởng trái ngược về việc chấm dứt mạng sống của mình, họ muốn nói lên một điều gì qua việc tự tử của mình hơn là tìm sự thành công trong việc tự tử.

Cũng có một loại chết được gọi là *"tự tử không hẳn cố ý"* (sudintentional suicede). Một thí dụ là những người liều mạng với những tình trạng nguy hiểm như lạm dụng những chất kích thích hay có thói quen lái xe với tốc độ cao một cách liều lĩnh. Cái chết không hẳn cố ý là cái chết mà ở trong đó con người đóng vai trò một phần, kín đáo trong tiềm thức hay vô thức trong việc đẩy nhanh cái chết của mình. Việc này cũng có tính chất vị kỷ.

Tất nhiên, không phải tất cả những người tự tử đều có động lực vị kỷ. Một người như vậy là Thiền sư Yamamoto. Vào lúc viên tịch, Ngài Trụ trì một tu viện lớn, và ở tuổi chín mươi sáu, Ngài như hoàn toàn mù và điếc. Ngài nói với mọi người rằng đã tới lúc Ngài ra đi, và sẽ quy tịch vào đầu năm tới. Rồi Ngài tuyệt thực. Các đệ tử nói với Ngài rằng, đầu năm mới là thời gian bận rộn nhất của tu viện, nên nếu Ngài ra đi vào thời điểm đó thì sẽ không thuận lợi. Ngài nói "ta hiểu". Rồi Ngài ăn uống trở lại cho tới đầu mùa Hè, Ngài lại tuyệt thực, và một hôm Ngài lặng lẽ qua đời.

Điều đáng ghi nhận là vị Thầy này chỉ tuyệt thực. Người ta có thể nói rằng Ngài đã không làm gì để kéo dài mạng sống của mình, nhưng Ngài không tự giết mình một cách hung bạo. Đúng hơn, cái chết của Ngài là một sự buông bỏ. Không có sự tự ái hay sự

tủi thân, không có gia đình để lại đằng sau để than khóc, chỉ có sự nhận biết là mình không còn hữu dụng nữa và đã tới lúc ra đi.

Một bác sĩ bạn của tôi chuyên về ung thư nói với tôi: "Ở bệnh viện những bệnh nhân cao tuổi bị bệnh lâu ngày thường bảo với tôi rằng, hãy cho họ một cái gì để chấm dứt sự khốn khổ của họ. Tôi nói với họ là tôi không có cái gì cả; tất cả những gì họ cần là không ăn uống nữa. Những bệnh nhân này chỉ muốn một người nào cho họ lối thoát dễ dàng và chịu trách nhiệm về đời sống và cái chết của họ".

Người bình thường muốn chết vì đã chịu nhiều đau khổ về tinh thần hay thể xác và không muốn chịu thêm nữa. Điều này dễ hiểu, không ai muốn chịu đau khổ một cách không cần thiết. Mặt khác, theo các chuyên gia về sự đau đớn thể xác thì trong thời đại này không ai cần phải chịu đau đớn vì một căn bệnh nào đó, vì việc chẩn bệnh và kỹ thuật kiểm soát đau đớn đã tiến bộ hơn trước.

Sự đau khổ về tinh thần và thể xác cũng có tiềm năng mang lại sự chuyển hóa tâm linh đáng kể. Thêm nữa, thái độ chịu đựng sự đau đớn của một bệnh nhân có thể có ảnh hưởng tinh thần tới những người chăm sóc bệnh nhân đó. Có nhiều chuyện về những người bệnh nặng hay bị thương nặng mà vẫn có quan điểm tích cực và thực tiễn về đời sống và không nghĩ tới việc tự tử. Magdalena Cintron, sáu mươi chín tuổi, được tiếng là người vui vẻ, tử tế và rộng rãi, dù đang bị đau liên tục vì tê liệt. Bà đã sống trong một căn phòng ở một bệnh viện ở Rockester, New York, trong bốn năm:

"Bà không thể rời phòng, dù chỉ để đi lễ nhà thờ của bệnh viện, vì bà phải dùng ống thở suốt ngày. Bà cũng gần như hoàn toàn tê liệt, chỉ có thể nhún vai một chút và nhích chân một chút. Mọi việc tắm rửa, xoay người lại và thay quần áo của bà đều do các y tá làm một cách cẩn thận để ống thở không bị sút ra. Bàn tay và bàn chân của bà được bó lại để tránh bị đụng chạm khi bà được di chuyển.

Vậy mà khi được hỏi, Magdalena Cintron nói rằng bà không bao giờ nghĩ tới việc bảo người ta tắt máy thở cho mình. Bà nói:"Không! vì như vậy tôi không thể thở được". Và bà hơi ngạc nhiên vì câu hỏi. Bà nói thêm "Tôi đã phần nào quen dùng máy thở rồi". Giọng của bà khàn và khó nghe vì đang đeo ống thở".

Nếu người nào muốn tự chấm dứt mạng sống của mình vì lý do không vị kỷ, tức là không muốn mình là gánh nặng về tài chánh và cảm xúc cho gia đình cũng như bạn bè vì căn bệnh không thể chữa được của mình thì tất nhiên nghiệp quả của việc tự tử của người đó sẽ giảm thiểu.

Tự tử và niềm tin tôn giáo

Những tín ngưỡng khác nhau đã có nhiều quan điểm khác nhau về tự tử, từ khuyến khích tự tử cho tới chống lại việc tự tử một cách mạnh mẽ. Có những nền văn minh mà ở đó khi một người qua đời, vợ hay người hầu được xem là phải tự tử, chết theo chồng hay chủ của mình; như trong Ấn Độ Giáo, người vợ phải nhảy vào giàn hỏa của người chồng quá cố. Thánh Augustine của Thiên Chúa Giáo cho rằng tự tử với bất cứ lý do gì đều là tội lỗi, vì tự tử là một hành động loại trừ khả năng cải hối và là một hình thức sát nhân, và do đó vi phạm lời răn "không được giết người",

không thể biện minh bằng một ngoại lệ nào. Phái Tin Lành Chính Thống cũng nói rằng sự bác bỏ thuyết địa ngục của phái này làm cho việc buộc tội tự tử mạnh mẽ hơn và số phận tương lai của con người tự tử tối tăm hơn. Do Thái cũng ngăn cấm tự tử.

Phật Giáo cũng mạnh mẽ phản đối tự tử, lý do chính là chỉ với thân tâm con người thì người ta mới có thể đạt được giác ngộ, giải trừ vô minh vốn là nguồn gốc của đau khổ. Đức Phật nói: *"Một tu sĩ bảo người ta từ bỏ cuộc đời đầy đau khổ và tội lỗi này, chết là tốt hơn, như vậy người tu sĩ đó là kẻ giết người".* Phật Giáo dạy rằng người tự tử không tránh được những sự đau khổ vốn là quả xấu của những ác nghiệp quá khứ và cũng không thể hưởng nhanh hơn những thiện nghiệp của mình.

Học giả nổi tiếng quốc tế Ananda K. Coomaraswamy viết: "Sự kiện Phật Giáo mạnh mẽ phản đối tự tử là có lý do chính đáng, đó là cần phải có một cái gì mạnh hơn một liều thuốc độc để hủy diệt ảo tưởng về cái 'ta' và cái 'của ta'. Để thành tựu việc này cần phải nỗ lực không mỏi mệt của một ý chí mạnh mẽ".

Điều quan trọng ở đây là phân biệt giáo lý của một tôn giáo với sự vi phạm giáo lý của những tín đồ hiểu lầm những giáo lý đó. Đúng là những tu sĩ Phật Giáo không hiểu biết hay phiền não đã tự giết mình. Những tín đồ của các tôn giáo lớn khác, đặc biệt là Thiên Chúa Giáo và Hồi Giáo, cũng đã hy sinh mạng sống của mình cho những gì mà họ xem là lý do tôn giáo vững chắc.

Chết Nhẹ Nhàng

"Chết nhẹ nhàng", trong tiếng Hy Lạp là Euthanasia, có nghĩa là *"Chết không đau, hạnh phúc" (painless, happy death)* và còn có nghĩa là "Hành động làm chết một cách không đau cho một người đang chịu một căn bệnh, đau đớn và trong tình trạng không thể chữa trị được". Từ ngữ này được dùng càng ngày càng nhiều như chữ đồng nghĩa với "giết ân huệ" (mercy killing). Việc này có thể là một hành động sẽ làm sự sống chấm dứt, ví dụ như tháo bỏ ống thực phẩm của một bệnh nhân hôn mê hay ống thở của một bệnh nhân không tự thở được. Việc này cũng có thể là một sự *"không hành động"*, tức là không hồi sinh một người bị trụy tim hay ngừng thở. Hay có thể là việc giết không đau trẻ sơ sinh không có tay chân hay bị dị dạng nặng.

Có những người tin rằng có sự khác biệt về đạo đức giữa sự chết nhẹ nhàng chủ động (tháo bỏ ống thực phẩm khỏi một người hôn mê) và chết nhẹ nhàng thụ động (ví dụ như không làm phương pháp hồi sinh một bệnh nhân thời kỳ cuối bị trụy tim). Theo tôi hiểu thì chết nhẹ nhàng thụ động đã trở nên được chấp nhận tổng quát một cách hợp pháp, tức là quyền căn bản của bệnh nhân được chọn lựa về đạo đức, trong trường hợp này là từ chối việc điều trị duy trì sự sống: "Hồi sinh tim phổi, giải phẫu, kháng sinh và cả thực phẩm và nước uống, có thể cho ngừng lại. Các bệnh viện thường cho phép những bệnh nhân trưởng thành có năng lực tâm trí từ chối việc điều trị duy trì sự sống, ví dụ như hóa trị". Việc thực phẩm và nước có thể được bỏ cũng trở nên được chấp

nhận rộng rãi, dù ở một số tiểu bang của Hoa Kỳ, việc bỏ những sự điều trị khác phải xảy ra trước, và phải có chỉ thị bằng văn bản rõ ràng về việc bỏ thực phẩm và nước.

Video tư liệu về an tử quyền, xin vào xem:

https://www.youtube.com/watch?v=hCRpuTRA7-g

Việc tháo bỏ ống thực phẩm từ một người hôn mê, đã có nhiều trường hợp chính thức trong đó những quyết định hợp pháp đã cho phép việc này. Đa số thẩm phán quyết định trong một trường hợp ở tòa án Massachusetts, tháo bỏ ống thực phẩm khỏi một người hôn mê nghĩ rằng ống thực phẩm quá "cồng kềnh", nói rằng tiến bộ y học cần phải có sự phân biệt giữa cái chết theo ý niệm truyền thống và cái chết mà ở trong đó thể xác sống theo một lối nào đó nhưng bộ óc (hay một phần quan trọng của bộ óc) thì không.

Vậy theo nghĩa thuần túy luật pháp thì không có trường hợp nào trong những trường hợp này là sát nhân, dù nghiệp quả là một chuyện khác. Mặt khác, có những trường hợp người bệnh tuyệt vọng với sự sống của mình và vì lời yêu cầu "tháo bỏ" của họ bị từ chối bởi nhân viên bệnh viện hay một thẩm phán, họ tiếp tục sống và sau đó đã biết ơn vì mình còn sống và mạnh khỏe. Sau đây là một trường hợp như vậy:

> *"Nếu em bị bệnh, chỉ có máy có thể giữ cho em sống," Jacqueline Cole, 44 tuổi, đã nói với chồng của mình là Mục Sư Harry Cole, "Em muốn anh rút phích cắm".*

Mùa Xuân vừa qua bà Cole bị xuất huyết não và rơi vào hôn mê. Chồng bà đợi bà tỉnh lại trong bốn mươi mốt ngày rồi yêu cầu Thẩm Phán John Carroll Byrnes thuộc tiểu bang Maryland ra lệnh cho các bác sĩ để cho người hôn mê này chết nhẹ nhàng. Thẩm phán Byrnes không chấp thuận và nói rằng lúc này còn quá sớm để thôi hy vọng.

Sáu ngày sau Jacqueline Cole tỉnh lại, cười và đáp lại chồng mình một nụ hôn vui vẻ. Vị Mục Sư hạnh phúc nói: "Phép lạ có thể xảy ra và thực sự đã xảy ra. Tôi nghĩ là chúng ta đã gây rắc rối thêm cho vấn đề quyền được chết của người bệnh." (Tạp chí Time, 1986).

Tuy nhiên, chuyện này có thể cũng đưa tới "sự độc đoán của những chuyện riêng khác". Nếu chúng ta quyết định theo những trường hợp cùng cực như vậy sẽ rất khó để phân tích những vấn đề này. Thứ nhất, không có ý kiến nào của y học về trạng thái tâm thức nào mà Jacqueline đã có trong khi "hôn mê", vì vậy chúng ta không biết phải so sánh một cách chính xác như thế nào kinh nghiệm của bà với kinh nghiệm của những người khác. Thứ hai, chúng ta không biết mức độ của đời sống hoạt động của bà sau khi tỉnh lại. Sự thật đáng buồn là rất ít người trở lại đời sống hoạt động sau khi bị mất ý thức lâu dài.

Các tôn giáo có thái độ gì đối với cái chết nhẹ nhàng?

Một cuộc nghiên cứu cho biết Giáo Hội Thiên Chúa không đòi hỏi các tín đồ chấp nhận một sự điều trị bảo tồn sự sống nào nếu nó chỉ kéo dài thời gian hấp hối. Nhưng Giáo Hội nói việc chăm sóc "tiện nghi" phải được tiếp tục, kể cả thực phẩm và nước uống. Vậy nếu một bệnh nhân ở trong sự hôn mê thường trực, máy thở có thể được tắt nhưng việc cho ăn không được bỏ.

Do Thái Giáo cũng kết tội những hình thức làm chết nhẹ nhàng chủ động nhưng cho phép từ chối những hỗ trợ sự sống, vì những sự hỗ trợ này chỉ kéo dài thời gian hấp hối.

Giáo Hội Lutheran xem sự chết nhẹ nhàng là sát nhân hay tự tử, nhưng cho phép tín đồ: "Để cho thiên nhiên tự vận hành". Nói cách khác, các tín đồ Lutheran có thể từ chối hồi sinh hay những sự hỗ trợ sự sống nhân tạo.

Nói một cách chặt chẽ thì đa số Giáo Hội Thiên Chúa ủng hộ việc tiếp tục mọi sự điều trị, kể cả việc dùng máy thở cho bệnh nhân hôn mê, vì cảm thấy rằng mỗi mạng sống con người, kể cả mạng sống ở ngoài biên, đều ở trong tay của Thiên Chúa.

Trong cuốn *"Sự Chết Nhẹ Nhàng và Đạo Đức" (The End of Lide: Euthanasia and Morality),* James Rachels thấy có sự mâu thuẫn nội tại trong thái độ nói trên: "Nếu một mình Thiên Chúa quyết định khi nào chúng ta sống và khi nào chúng ta chết thì chúng ta đóng vai Thiên Chúa cũng nhiều, khi cứu chữa bệnh nhân cũng như khi giết chết họ".

Phật Giáo nói rằng, vì cái chết không phải là sự chấm dứt của sự sống, nên đau khổ không ngừng lại với cái chết, mà vẫn tiếp tục cho tới khi nghiệp quả của đau khổ không còn nữa, vậy tự tử hay giúp người khác tự tử để thoát đau khổ là việc làm vô nghĩa.

Bệnh Xá và Sự Chết Nhẹ Nhàng

Một phần vì thành công trong việc nuôi dưỡng sự phát triển trong giai đoạn cuối của cuộc đời, và một phần vì thành công trong việc kiểm soát những triệu chứng, các bệnh xá dành cho bệnh nhân thời kỳ cuối đã làm giảm nhiều cuộc tranh luận về sự chết nhẹ nhàng. Một bệnh nhân ở bệnh xá St. Christopher mạnh mẽ nói:

"Nếu có bệnh xá ở mọi nơi, tất cả những gì người ta nói về sự chết nhẹ nhàng đều vô nghĩa. Tất nhiên là họ có ý tốt, và tôi cũng cảm thông với họ, nhưng sự thật là không cần phải giết bệnh nhân để làm cho họ được dễ chịu". Bác sĩ Richard Lamerton, giám đốc một bệnh xá nói:

> *"Nếu người nào thực sự muốn chết một cách nhẹ nhàng, người đó chắc phải có bác sĩ và y tá kém năng lực. Đây không phải là vấn đề chết nhẹ nhàng là đúng hay sai, tốt hay xấu, thực tiễn hay không thể dùng được, mà chết nhẹ nhàng là một vấn đề không thích hợp. Là những bác sĩ, chúng ta có bổn phận chăm sóc bệnh nhân như thế nào để họ không bao giờ đòi chúng ta giết họ. Sự chết vẫn là một phần của đời sống. Trong giai đoạn này, người ta có thể học được một số bài học quan trọng nhất về cuộc đời của mình."*

7. VỚI NGƯỜI BỆNH THỜI KỲ CUỐI

Khi một người nằm chết
người đó không chết chỉ vì căn bệnh
Người đó chết vì cả cuộc đời của mình.
Lời của Charles Peguy

Trong khi mắc một căn bệnh đe dọa mạng sống, điều quan trọng là bạn cần giữ mối liên hệ với người thân và bạn bè. Ít nhất bạn cần nên có một người bạn đáng tin cậy, người mà bạn có thể tâm sự những nỗi sợ hãi và hy vọng của mình. Những mối liên hệ nhiệt tình và bền vững như vậy, giúp bạn xua đuổi cảm giác cô đơn vốn mạnh mẽ vào lúc này và giúp thiết lập bầu không khí thích hợp, dù bạn ở nhà, ở bệnh viện hay viện dưỡng lão.

Giá Trị của Sám Hối

Qua sự sám hối, bạn có thể trút bỏ được những cảm giác tội lỗi trong tâm trí của mình vốn thường mạnh mẽ xuất hiện trong lúc này, bớt lo sợ và tìm thấy sự an tĩnh của tâm trí. Hãy cố gắng tụng bài kệ Sám Hối sau đây:

"Con xưa đã tạo bao ác nghiệp
Đều bởi vô thỉ tham sân si
Từ thân, miệng, ý mà sanh ra
Tất cả con nay xin sám hối".

(All evil actions committed by me
Since time immemorial,
Stemming from greed, anger, and ignorance,
Arising from body, speech, and mind
I now repent having committed).

Sám hối không phải chỉ là một lối biểu lộ sự ân hận về những tội lỗi quá khứ. Nếu thành tâm sám hối thì đó là một cách giải trừ mãi mãi những mặc cảm tội lỗi trong tâm. Tuy nhiên, không phải chỉ tụng một lần là dẹp được những cảm giác tội lỗi. Bài kệ này nên được tụng nhiều lần. Một câu cách ngôn của Do Thái đã nói lên ý này: "Chỉ cần hối hận trong ngày cuối cùng của đời mình, nhưng vì không biết ngày đó là ngày nào nên phải hối hận mỗi ngày" (You have only to repent the last day of your life, and since you don't know what day that is, you must repent evey day).

Giữ Tâm Trí Trong Sáng

Nếu bị đau đớn nhiều, bạn nên xin bác sĩ hay y tá cho loại thuốc giảm đau nào không làm cho bạn bất tỉnh hay bán bất tỉnh. Những người nào không quen dùng thuốc và nhạy cảm với thuốc nên cảnh giác với những loại thuốc mạnh, đặc biệt là thuốc chống đau mà phần lớn có chứa nha phiến. Những loại thuốc như vậy có thể đưa tới sự ngừng thở hay có ảnh hưởng tới tình trạng tâm trí của người dùng. Bệnh nhân không nên ngại hỏi y tá là loại thuốc chống đau mình sắp dùng có gây ra phản ứng xấu hay không. Thân nhân có thể hỏi giùm người bệnh về điều này. Trong đa số bệnh viện ở Mỹ, thuốc chữa làm cho tâm trí người bệnh không có ý thức gì về sự chết. Muốn giảm đau thì phải dùng thuốc, nhưng những loại thuốc ngủ, thuốc an thần, và thuốc chống đau mạnh

cũng được dùng để làm cho bệnh nhân yên tĩnh, vì vậy hãy cố gắng tránh những loại thuốc đó.

Thở Để Giải Trừ Lo Sợ

Nếu thấy lo sợ, phép thở sau đây có thể mang lại sự dễ chịu, đặc biệt là khi bạn cũng thực hành đều đặn những phép thở được mô tả trong cuốn "Thiền Quán Cho Người Hấp Hối" (Meditations for the Dying Person).

Một cách hiệu quả để ngừng lo sợ là thở ba hơi thở dài và sâu, buông lỏng với mỗi hơi thở, và tập trung tâm trí vào hơi thở. Trong khi thở, vươn bụng và để cho nó lên xuống với mỗi hơi thở ra vô. Có thể nhắm mắt hay mở mắt.

Tâm Trí Vào Lúc Trút Hơi Thở Cuối Cùng

Trạng thái tâm trí của bạn vào lúc trút hơi thở cuối cùng là điều quan trọng, vì hướng đi và sự nhập thể của sinh lực trong tương lai tùy thuộc điều này. Chỉ với một tâm trí có kỷ luật và được sửa soạn về tâm linh thì bạn mới có thể hy vọng chống lại sự lôi kéo của những thói quen tham muốn và bám giữ cũ khi năng lượng cuối cùng của mình tiêu tan. Những xung lực ý nghĩ, cảm giác, và nhận thức tụ lại với nhau trong hơi thở cuối cùng này thật mạnh mẽ và có thể cản trở sự đạt những mức tâm thức cao và cả sự giác ngộ.

Tín Tâm Minh

Để sửa soạn bản thân cho giờ phút cuối cùng, bạn nên đọc hay nhờ người khác đọc một bài kinh hay một bài cầu nguyện. Trong

số đó, "Tín Tâm Minh" (Verses on the Faith Mind) là một bài văn vần hiệu quả nhất cho việc giải thoát tâm trí khỏi sự trói buộc đầy đau khổ của sinh và tử. Bài này chứa đựng trí tuệ của tất cả các đấng giác ngộ và được viết bởi Thiền Sư Tăng Xán (Seng Tsan), vị Tổ Thứ Ba của Thiền Tông:

"Đạo hoàn hảo như bầu trời
Không thừa không thiếu
Giác ngộ là vượt lên trên
Cả không lẫn sắc
Tất cả những sự biến đổi trong thế gian trống không này
Vì vô minh mà có vẻ như thật.

Đạo lớn thì không giới hạn,
Không dễ không khó
Chỉ cần buông bỏ tâm chấp thủ
Là sẽ thấy tính chất thật của vạn vật
Trong chân tâm không có gì đi hay ở.

Tìm tâm lớn với tâm phàm
Là sai lầm lớn
Nếu tâm không phân biệt
Thì mọi vật sẽ như thật và là một
Khi tất cả được nhìn với tâm bình đẳng
Chúng ta trở về với Tự Tánh của mình.

Khi nhất tâm nhập vào Đạo
Mọi ý tưởng ngã chấp sẽ không còn
Nghi ngờ và mê muội sẽ tan biến
Chánh tín sẽ hòa nhập vào đời sống
Không có gì bám vào mình
Và không có gì bị bỏ lại
Trong cõi chân không này

Mình và người đều không còn.

Đạo thì vượt không gian và thời gian
Khoảnh khắc là vạn năm
Không chỉ ở đây, không chỉ ở đó
Chân lý ở ngay trước mắt
Một là tất cả, tất cả là một
Biết như vậy thì mọi sự sẽ trọn vẹn.

Khi niềm tin và tâm trí không phân cách
Thì không phân cách tâm trí và niềm tin
Điều này vượt lên trên lời lẽ và ý tưởng
Vì ở đây không có hôm qua
không có ngày mai
không có hôm nay".

Xin tham khảo bản dịch của Cư Sĩ Trúc Thiên

Chí đạo vô nan Duy hiềm giản trạch Đản mạc tắng ái Đổng nhiên minh bạch	*Đạo lớn chẳng gì khó* *Cốt đừng chọn lựa thôi* *Quí hồ không thương ghét* *Thì tự nhiên sáng ngời*
Hào li hữu sai Thiên địa huyền cách Dục đắc hiện tiền Mạc tồn thuận nghịch	*Sai lạc nửa đường tơ* *Đất trời liền phân cách* *Chớ nghĩ chuyện ngược xuôi* *Thì hiện liền trước mắt*
Vi thuận tương tranh Thị vi tâm bịnh Bất thức huyền chỉ Đồ lao niệm tịnh	*Đem thuận nghịch chỏi nhau* *Đó chính là tâm bịnh* *Chẳng nắm được mối huyền* *Hoài công lo niệm tịnh*
Viên đồng thái hư Vô khiếm vô dư Lương do thủ xả Sở dĩ bất như	*Tròn đầy tợ thái hư* *Không thiếu cũng không dư* *Bởi mảng lo giữ bỏ* *Nên chẳng được như như*

Mạc trục hữu duyên Vật trụ không nhẫn Nhứt chủng bình hoài Dẫn nhiên tự tận	*Ngoài chớ đuổi duyên trần* *Trong đừng ghì không nhẫn* *Cứ một mực bình tâm* *Thì tự nhiên dứt tận*
Chỉ động qui tịnh Chỉ cách di động Duy trệ lưỡng biên Ninh tri nhứt chủng	*Ngăn động mà cầu tịnh* *Hết ngăn lại động thêm* *Càng trệ ở hai bên* *Thà rõ đâu là mối*
Nhứt chủng bất thông Lưỡng xứ thất công Khiển hữu một hữu Tòng không bối không	*Đầu mối chẳng rõ thông* *Hai đầu luống uổng công* *Đuổi có liền mất có* *Theo không lại phụ không*
Đa ngôn đa lự Chuyển bất tương ưng Tuyệt ngôn tuyệt lự Vô xứ bất thông	*Nói nhiều thêm lo quẩn* *Loanh quanh mãi chẳng xong* *Dứt lời dứt lo quẩn* *Đâu đâu chẳng suốt thông*
Qui căn đắc chỉ Tùy chiếu thất tông Tu du phản chiếu Thắng khước tiền không	*Trở về nguồn nắm mối* *Dõi theo ngọn mất tông* *Phút giây soi ngược lại* *Trước mắt vượt cảnh không*
Tiền không chuyển biến Giai do vọng kiến Bất dụng cầu chơn Duy tu tức kiến	*Cảnh không trò thiên diễn* *Thảy đều do vọng kiến* *Cứ gì phải cầu chơn* *Chỉ cần dứt sở kiến*
Nhị kiến bất trụ Thận vật truy tầm Tài hữu thị phi Phân nhiên thất tâm	*Hai bên đừng ghé mắt* *Cẩn thận chớ đuổi tầm* *Phải trái vừa vướng mắc* *Là nghiền đốt mất tâm*
Nhị do nhứt hữu Nhứt diệc mạc thủ Nhứt tâm bất sanh Vạn pháp vô cửu	*Hai do một mà có* *Một rồi cũng buông bỏ* *Một tâm ví chẳng sanh* *Muôn pháp tội gì đó*

Vô cửu vô pháp Bất sanh bất tâm Năng tùy cảnh diệt Cảnh trục năng trầm	*Không tội thì không pháp* *Chẳng sanh thì chẳng tâm* *Tâm theo cảnh mà bặt* *Cảnh theo tâm mà chìm*
Cảnh do năng cảnh Năng do cảnh năng Dục tri lưỡng đoạn Nguyên thị nhứt không	*Tâm là tâm của cảnh* *Cảnh là cảnh của tâm* *Ví biết hai đằng dứt* *Rốt cùng chỉ một không*
Nhứt không đồng lưỡng Tề hàm vạn tượng Bất kiến tinh thô Ninh hữu thiên đảng	*Một không, hai mà một* *Bao gồm hết muôn sai* *Chẳng thấy trong thấy đục* *Lấy gì mà lệch sai*
Đại đạo thể khoan Vô dị vô nan Tiểu kiến hồ nghi Chuyển cấp chuyển trì	*Đạo lớn thể khoan dung* *Không dễ mà chẳng khó* *Kẻ tiểu kiến lừng khừng* *Gấp theo và chậm bỏ*
Chấp chi thất độ Tâm nhập tà lộ Phóng chi tự nhiên Thể vô khứ trụ	*Chấp giữ là nghiêng lệch* *Dẫn tâm vào nẻo tà* *Cứ tự nhiên buông hết* *Bổn thể chẳng lại qua*
Nhiệm tánh hiệp đạo Tiêu dao tuyệt não Hệ niệm quai chơn Trầm hôn bất hảo	*Thuận tánh là hiệp đạo* *Tiêu dao dứt phiền não* *Càng nghĩ càng trói thêm* *Lẽ đạo chìm mê ảo*
Bất hảo lao thần Hà dụng sơ thân Dục thú nhứt thặng Vật ố lục trần	*Mê ảo nhọc tinh thần* *Tính gì việc sơ thân* *Muốn thẳng đường nhứt thặng* *Đừng chán ghét sáu trần*
Lục trần bất ác Hoàn đồng chánh giác Trí giả vô vi Ngu nhơn tự phược	*Sáu trần có xấu chi* *Vẫn chung về giác đấy* *Bậc trí giữ vô vi* *Người ngu tự buộc lấy*

Pháp vô dị pháp Vọng tự ái trước Tương tâm dụng tâm Khởi phi đại thác	*Pháp pháp chẳng khác* *Do ái trước sanh lầm* *Há chẳng là quấy lắm* *Sai tâm đi bắt tâm*
Mê sanh tịch loạn Ngộ vô hiếu ố Nhứt thiết nhị biên Vọng tự châm chước	*Mê sanh động sanh yên* *Ngộ hết thương hết ghét* *Nhứt thiết việc hai bên* *Đều do vọng châm chước*
Mộng huyễn không hoa Hà lao bả tróc Đắc thất thị phi Nhứt thời phóng khước	*Mơ mộng hão không hoa* *Khéo nhọc lòng đuổi bắt* *Chuyện thua được thị phi* *Một lần buông bỏ quách*
Nhãn nhược bất thụy Chư mộng tự trừ Tâm nhược bất dị Vạn pháp nhứt như	*Mắt ví không mê ngủ* *Mộng mộng đều tự trừ* *Tâm tâm ví chẳng khác* *Thì muôn pháp nhứt như*
Nhứt như thể huyền Ngột nhĩ vọng duyên Vạn pháp tề quán Qui phục tự nhiên	*Nhứt như vốn thể huyền* *Bặn bặt không mảy duyên* *Cần quán chung như vậy* *Muôn pháp về tự nhiên*
Dẫn kỳ sở dĩ Bất khả phương tỉ Chỉ động vô động Động chỉ vô chỉ	*Đừng hỏi vì sao cả* *Thì hết chuyện sai ngoa* *Ngăn động chưa là tịnh* *Động ngăn khác tịnh xa*
Lưỡng ký bất thành Nhứt hà hữu nhĩ Cứu cánh cùng cực Bất tồn qui tắc	*Cái hai đà chẳng được* *Cái một lấy chi mà...* *Rốt ráo đến cùng cực* *Chẳng còn mảy qui tắc*
Khế tâm bình đẳng Sở tác câu tức Hồ nghi tận tịnh Chánh tín điều trực	*Bình đẳng hiệp đạo tâm* *Im bặt niềm tạo tác* *Niềm nghi hoặc lắng dứt* *Lòng tin hòa lẽ trực*

Nhứt thiết bất lưu Vô khả ký ức Hư minh tự nhiên Bất lao tâm lực	*Mảy bụi cũng chẳng lưu* *Lấy gì mà ký ức* *Bổn thể vốn hư minh* *Tự nhiên nào nhọc sức*
Phi tư lượng xứ Thức tình nan trắc Chơn như pháp giới Vô tha vô tự	*Trí nào suy lượng được* *Thức nào cân nhắc ra* *Cảnh chơn như pháp giới* *Không người cũng không ta*
Yếu cấp tương ưng Duy ngôn bất nhị Bất nhị giai đồng Vô bất bao dong	*Cần nhứt hãy tương ưng* *Cùng lẽ đạo bất nhị* *Bất nhị mà hòa đồng* *Không gì chẳng bao dong*
Thập phương trí giả Giai nhập thử tông Tông phi xúc diên Nhứt niệm vạn niên	*Mười phương hàng trí giả* *Chung về nhập một tông* *Tông này vốn tự tại* *Khoảnh khắc là vạn niên*
Vô tại bất tại Thập phương mục tiền Cực tiểu đồng loại Vong tuyệt cảnh giới	*Dầu có không không có* *Mười phương trước mắt liền* *Cực nhỏ là cực lớn* *Đồng nhau, bặt cảnh duyên*
Cực đại đồng tiểu Bất kiến biên biểu Hữu tức thị vô Vô tức thị hữu	*Cực lớn là cực nhỏ* *Đồng nhau, chẳng giới biên* *Cái có là cái không* *Cái không là cái có*
Nhược bất như thị Tất bất tu thủ Nhứt tức nhứt thiết Nhứt thiết tức nhứt	*Ví chưa được vậy chăng* *Quyết đừng nên nấn ná* *Một tức là tất cả* *Tất cả tức là một*
Đản năng như thị Hà lự bất tất Tín Tâm bất nhị Bất nhị Tín Tâm	*Quí hồ được vậy thôi* *Lo gì chẳng xong tất* *Tín Tâm chẳng phải hai* *Chẳng phải hai Tâm Tín*
Ngôn ngữ đạo đoạn	*Lời nói làm đạo dứt*

Phi cổ lai trâm.	*Chẳng kim cổ vị lai.*
TS TĂNG XÁN	*TRÚC THIÊN dịch*

Sửa soạn bản thân bằng "Tín Tâm Minh" có nghĩa là suy ngẫm về những câu này mỗi ngày và cố gắng cảm nhận ý nghĩa nội tại của nó với trực giác của mình. Khi rơi vào hôn mê lúc chết, tri thức sẽ ngừng hoạt động, vì vậy nếu những chân lý của bài này đã thấm nhập vào lớp sâu nhất của tâm trí thì chúng sẽ là một sự hướng dẫn.

Những lời cầu nguyện theo Thánh Kinh

Nếu bạn cảm thấy dễ chịu hơn với một lời cầu nguyện trực tiếp với Thượng Đế hay Thiên Chúa, hãy học hay nhờ người khác đọc cho mình bài Thi Thiên 23 trong Kinh Cựu Ước hoặc bài cầu nguyện sau đây:

"Các giác quan đã không còn giúp được chúng con, mà lại còn hướng dẫn sai lầm chúng con, khi chúng tìm hiểu những thực tế của đời sống và ý nghĩa sâu xa của đời sống".

Xin Thiên Chúa dạy cho chúng con tin vào lời của trái tim vốn cố gắng giành giựt lại con mồi của sự chết chóc.

Làm cho nội tâm của chúng con sắc sảo để chúng con có thể biết về chính mình.

Để thấy nội tâm trong chính mình vốn ở ngoài tầm tay của sự chết.

Xin ban cho chúng con trực giác để nhận ra sự phức tạp của con người chúng con, cái tự thân trong cùng đó, trong khi thể xác chỉ là công cụ và biểu tượng bên ngoài.

Và trí tuệ để hiểu rằng, giống như nhịp điệu lâu bền hơn tiếng đàn và ý nghĩa lâu bền hơn chữ viết, linh hồn cũng lâu bền hơn thể xác".

Thi Thiên 23 (The Twenty-third Psalm)

"Đấng Thiêng Liêng dẫn dắt con đi,
Con sẽ không thiếu thốn gì
Ngài cho con nằm nghỉ trên đồng cỏ xanh tươi
Ngài dắt con tới bên hồ nước an tĩnh
Ngài hồi phục linh hồn con
Ngài dắt con đi trên những con đường công chính
Nhân danh Ngài
Dù đi qua thung lũng
Bóng tối của thần chết
Con sẽ không sợ hãi điều xấu nào
Vì Ngài ở cùng con
Cây gậy và cây trượng của Ngài,
An ủi con
Ngài dọn một cái bàn cho con
Trước mặt kẻ địch của con
Ngài xức dầu lên đầu con
Chén của con tràn đầy.
Chắc chắn hạnh phúc sẽ theo con
Suốt cuộc đời của con
Và con sẽ ngụ trong nhà của Chúa Trời
Mãi mãi."

Suy Ngẫm Về Sự Chết

Khi tâm trí của bạn trong sáng và bạn tương đối không đau đớn, hãy suy ngẫm về những gì các vị Thầy giác ngộ tâm linh đã dạy

về việc sửa soạn cho sự chết. Hãy hiểu rằng cũng như bạn đã sinh ra ở thế gian này vào lúc nghiệp lực quy định, bạn cũng sẽ chết khi nghiệp của bạn quy định. Bạn đã trải qua những vùng tối này nhiều lần, dù có thể bạn không nhớ, và đã trải qua nhiều cuộc tái sinh rồi. Khi phải đơn độc đi vào vương quốc của chết chóc với những nghiệp tốt và nghiệp xấu của mình, không có lý do gì để bạn run sợ. Các đấng giác ngộ trong tất cả các cõi của sự sống đang đợi để hướng dẫn bạn. Các vị sẽ không bỏ rơi bạn. Các Ngài không có mục đích nào khác hơn là giải thoát bạn khỏi sự đau khổ của luân hồi sinh tử.

Các Đấng Giác Ngộ Vĩ Đại Là Ai?

Các đấng đã giác ngộ trọn vẹn này là ai và tại sao bạn nên tin tưởng các Ngài? Các Ngài là những đấng cao cả do đã giác ngộ viên mãn có năng lực biểu lộ sự hoàn hảo và lòng từ bi của mình. Các vị là những người đã đạt quyền năng tâm linh hoàn hảo và có tâm thức dung thông cả vũ trụ vô biên.

Chúng ta đều có những chủng tử từ bi lớn, nhưng nếu không có ánh sáng trí tuệ và nước từ bi của các đấng giác ngộ, những chủng tử này sẽ không bao giờ nẩy mầm. Hay dùng lối ví von khác, giống như một cái máy thu thanh được vặn tới một băng tần đặc biệt có thể nhận được những chương trình phát thanh ở cách xa hàng ngàn dặm, chúng ta có thể nhận được sự giúp đỡ của các đấng giác ngộ nếu biết mở rộng bản thân với tâm từ bi của các vị. Đây là nền móng của mối liên hệ giữa các đấng giác ngộ và những người bình thường. Nhưng đây không phải là sự truyền

thông bình thường mà là sự cảm thông với tất cả tâm linh mà lời nói và ý tưởng không thể diễn tả được.

Đây không phải là sự truyền thông giống như giữa người sống và người chết. Việc nhận được sự hỗ trợ của các đấng giác ngộ không có nghĩa là được một thực thể đã chết, hay một vong linh, nhập vào thể xác của mình, nói và hành động qua thể xác này để hướng dẫn mình và người khác. Sự kiện vong linh nhập xác này không ăn nhằm gì tới cõi tâm linh đích thực.

Vậy chúng ta mở rộng bản thân để đón nhận sự từ bi của các đấng giác ngộ như thế nào? Bằng cách tin vào sự hiện hữu của các Ngài, bằng cách nắm lấy bàn tay chìa ra cho chúng ta. Nếu chúng ta không kêu cầu thì các Ngài không nghe thấy chúng ta, như William James đã nói: “Tất cả các tôn giáo đều bắt đầu với tiếng kêu: Cứu tôi với!”.

Điều này có khó chấp nhận hay không? Bạn hãy tự hỏi: “Điều gì xảy ra với lực tâm thức độc nhất của các vị Phật và các vị Chúa sau khi thể xác của các vị tan rã?”. Khoa học nói rằng không có năng lực nào mất đi, vì vậy những phẩm tính mà các vị thể hiện, hay tâm từ bi lớn, vẫn còn hiện hữu cho chúng ta.

Những sự thật của đời sống thì phức tạp và bao quát hơn là chúng ta có thể tưởng tượng. Các tôn giáo Đông Phương và một số nhà khoa học hàng đầu khẳng định rằng thế giới vật chất là một ảo ảnh được tạo bởi những giác quan hữu hạn của chúng ta, những giác quan này cho chúng ta thấy một hình ảnh không trọn vẹn, và do đó giả dối về tính chất thật của thực tại.

Như đã nói, mỗi người chúng ta không chỉ là một phần của vũ trụ mà còn là toàn thể. Vậy, niềm tin của chúng ta là: Chúng ta có thể giác ngộ về sự toàn vẹn nguyên thủy của chính mình. (Our faith, then, is this: That we can awaken to our intrinsic wholeness).

Thiền Quán Dành Cho Người Hấp Hối

Bác sĩ Derek Doyle, giám đốc bệnh xá St. Columbus ở Anh Quốc, nói: "Chết có thể là điều đáng sợ. Nhưng chính sự chết trong 99.9% bệnh nhân thì lại rất an tĩnh và rất đẹp, tới mức không ngờ. Sự căng thẳng trên khuôn mặt không còn nữa, hơi thở nặng nhọc trở nên dễ dàng, sự chịu đựng đau khổ vốn cần có nhiều can đảm của một số người bây giờ trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhiều đau khổ có vẻ đã tan biến, nhưng sự sống vẫn tiếp tục. Trong ngày cuối cùng hay vài giờ cuối cùng đó, bệnhnhân thực sự có vẻ hạnh phúc và thảnh thơi".

Đây có thể là trường hợp của đa số bệnh nhân gần lúc chết, nhưng trong lúc hấp hối có những bệnh nhân căng thẳng và xao động. Có lẽ đây là sự kiện mà Bác Sĩ Soyles muốn nói tới khi ông nói chết có thể là điều đáng sợ.

Pháp quán hơi thở để làm cho tâm trí an tĩnh

Khi thân thể và tâm trí không tích cực hoạt động nữa, những ý nghĩ tán loạn sẽ phát sinh. Để làm cho thân tâm an tĩnh, tạo cảm giác thảnh thơi và cả an lạc nữa, chúng ta có phép quán hơi thở, đếm những hơi thở vô và những hơi thở ra, hoặc chỉ đếm hơi thở ra. Từ thời xưa, đếm hơi thở đã được các vị Đạo sư xem là phép căn bản của việc tu luyện thân tâm. Như vậy hơi thở là lực hợp

nhất cơ thể và tâm trí, và cung cấp sự kết nối giữa ý thức và tiềm thức, giữa những chức năng hữu ý và những chức năng tự động. Có thể nói hơi thở là sự biểu hiện trọn vẹn nhất của tất cả sự sống. Khi được hỏi: "Đời người dài hay ngắn?". Đức Phật trả lời: "Bằng khoảng cách giữa một hơi thở vô và hơi thở ra". Có thể nói mỗi hơi thở ra là một sự chết; mỗi hơi thở vô là một sự tái sinh. (Each exhalation is a dying, each inhalation is a rebirth).

Phép quán hơi thở được thực hành như sau: "Nằm ngửa với hai đầu gối hơi nhô cao, hai bàn chân và lưng đặt phẳng, và một cái gối đặt ở dưới hai đầu gối. Chắp nhẹ hai bàn tay, hoặc đặt bàn tay lên nhau ở trên bụng. Nếu như vậy không dễ chịu, đặt hai bàn tay xuống hai bên. Hít vào một hơi, giữ nó một lát rồi chậm chậm thở ra. Làm như vậy một hay hai lần rồi thở tự nhiên.

Khi thở vô nhẹ nhàng, đếm "một", và khi thở ra nhẹ nhàng, đếm "hai", và tiếp tục như vậy cho tới "mười". Rồi trở về "một" và lập lại. Nếu đếm lộn hay đi quá "mười" thì ngay khi biết như vậy, hãy trở lại "một" và tiếp tục tới "mười", và hãy đếm chậm. Nếu ở một mình, bạn có thể đếm lớn tiếng; nếu có người khác, hãy đếm thầm.

Một cách đếm hơi thở khác là chỉ đếm hơi thở ra. Khi thở ra, hãy cảm thấy trạng thái tâm thảnh thơi và những ý nghĩ tiêu cực của mình tan biến mất.

Phép quán tưởng

Một phép quán ích lợi khác có thể thực hành ở thế nằm hoặc thế ngồi là tưởng tượng cam lộ chậm chậm đi xuống qua cổ họng,

phổi, tim và những bộ phận quan trọng khác của cơ thể. Khi cam lộ đi qua mỗi cơ quan, hãy cảm thấy cơ quan đó được buông lỏng, được thanh lọc và được làm cho tươi nhuận. Cùng lúc đó quán tưởng mình ấm áp một cách dễ chịu và mạnh khỏe.

Để giúp thêm cho việc an tĩnh tâm trí, hãy cố gắng quán tưởng khuôn mặt thanh tịnh hoan hỷ của Đức Phật hay một vị Bồ Tát như Quán Âm Bồ Tát (nếu bạn là Phật tử); Đức Chúa hay một vị Thánh hoặc Đức Bà Maria (nếu bạn là tín đồ Thiên Chúa Giáo); Đức Krisna (nếu bạn là người Ấn Giáo). Những người nào theo một tôn giáo không cho phép quán tưởng, hay những người không chính thức thuộc một tôn giáo nào, có thể thấy một vật, một bức tranh, hay một bản nhạc, làm cho tâm trí của mình an tĩnh. Hay có thể một bài cầu nguyện nào đó. Nếu cảm xúc sân hận đối với một người nào đó xuất hiện trong tâm, hãy tưởng tượng mình ôm người đó và phóng ra những ý nghĩ từ bi về phía người đó. Việc này có thể khó, nhưng nếu bạn làm một cách thành tâm thì việc khó này cũng dần dần trở nên dễ.

Những phép quán này không chỉ dành cho người hấp hối. Đừng đợi cho tới khi mình ngả bệnh nặng rồi mới thực tập. Hãy thực tập ngay từ bây giờ, mỗi ngày trong khoảng nửa giờ, và bạn sẽ thấy những phép quán này không chỉ làm cho thân thể dễ chịu hay tâm trí an tĩnh mà còn chuyển hóa được con người của bạn, làm cho bạn dễ sống với mình và với người khác hơn.

Hãy ôm cái chết của mình

Hãy suy ngẫm về những lời nói này của Thiền Sư Bassui (Nhật Bản, thế kỷ thứ 14):

> *"Chân tâm là vô sinh bất tử, không có, không không, không sắc tướng, mà cũng không vô sắc tướng. Nó cũng không phải là cái gì có những cảm giác vui buồn. Dù muốn biết bao nhiêu bằng lý trí cái bây giờ đang bị bệnh cũng không thể biết được. Nhưng nếu không nghĩ gì, không ước điều gì, không muốn hiểu cái gì, không bám giữ vật gì, mà chỉ tự hỏi 'Chân tâm của kẻ đang chịu đau khổ này là cái gì?' Trong khi chấm dứt cuộc đời của mình như mây tan trên bầu trời thì sẽ thoát khỏi sự trói buộc đau đớn vào biến dịch bất tận."*

Vậy, bạn hãy tưởng tượng mình tan biến chậm, rất chậm, cho tới khi mình nghĩ nhớ mỗi lúc mỗi ít hơn. Bây giờ hãy để cho cảm giác thư thái, an tĩnh chiếm ngự, không gấp rút mà phải chậm chậm.

8. DÀNH CHO GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ CỦA NGƯỜI HẤP HỐI

Chết ở bệnh xá hay ở nhà

Người hấp hối sẽ chết ở bệnh viện hay ở nhà là một vấn đề quan trọng hàng đầu của người đó và gia đình. Có nhiều điều để xét trước khi quyết định về vấn đề này. Ví dụ, gia đình có thể muốn giữ người hấp hối ở nhà, nhưng họ có thực sự biết việc này sẽ đưa tới những điều gì trong hoàn cảnh của họ hay không. Họ có chịu đựng được sự căng thẳng của việc tiếp tục làm công việc bên ngoài trong khi phải chăm sóc một người bệnh, chẳng hạn như cha hay mẹ già yếu, có thể nửa tỉnh nửa mê, phải được đổi thế nằm để tránh đau nhức, phải được người khác cho ăn, phải được tắm rửa và thay quần áo?

Nhưng đừng từ chối việc giữ một người thân hấp hối ở nhà vì sự mình không chăm sóc được. Có thể có sự giúp đỡ bán chuyên nghiệp trong vài giờ một ngày hay vài ngày một tuần, để giảm sự căng thẳng, làm dễ dàng hơn công việc, và giúp cho người bệnh được ở trong khung cảnh quen thuộc với những người thân và bạn bè ở xung quanh mình. Còn nếu người hấp hối thấy ở bệnh viện sẽ dễ dàng hơn với sự hiểu biết và thông cảm của các bác sĩ và y tá, hay trong chương trình bệnh xá, nơi người đó có thể cảm thấy yên tâm là họ không đặt gánh nặng của việc chăm sóc lên gia đình của mình. Tình trạng tài chánh của gia đình cũng phải

được xét tới, vì bảo hiểm y tế có những giới hạn của nó, đặc biệt là đối với việc chăm sóc tại nhà.

Việc này được thảo luận nhiều trong cuốn "Chăm Sóc Tại Nhà Cho Người Hấp Hối" (Home Care for the Dying) của Deborah Whiting Little. Đề tài này quá phức tạp để được nói tới một cách đầy đủ ở đây. Những sự chọn lựa này rất riêng tư đối với mỗi người hấp hối và gia đình, và tùy thuộc vào hoàn cảnh hiện thời của đương sự, nếu hoàn cảnh thay đổi thì quyết định cũng có thể thay đổi.

Những Giờ Phút Cuối Cùng Của Người Hấp Hối

Đặc biệt trong những giờ cuối cùng của người hấp hối, hãy dành cho người đó sự hỗ trợ nồng ấm của bạn, vì mọi người trong gia đình có nhân duyên lớn với nhau. Hãy chăm chú nghe bất cứ điều gì người hấp hối có thể nói, không tranh luận hay nói ngược lại người đó. Nếu người hấp hối mắng Thượng Đế hay bác sĩ hay một người nào khác, cứ để yên. Đừng bắt người đó nói tới những chuyện thực dụng như làm di chúc nếu người đó không nghĩ tới chuyện đó. Nếu có người nào trong gia đình áp đặt ý muốn của mình trong những giờ phút cuối cùng đó, khi người hấp hối cần có sự yên tĩnh hoàn toàn để tập trung năng lực còn lại của mình để đi qua cái chết, thì như vậy là tạo nghiệp xấu cho tất cả.

Người xưa biết một điều mà người ngày nay đã quên, đó là người hấp hối cần phải có trạng thái tâm an tĩnh để có thể di chuyển từ cõi sống này tới cõi sống khác, một sự kiện mà người xưa đã không bao giờ nghi ngờ.

Ở gần bên người hấp hối

Nên biết rằng những người sắp chết có thể không chú tâm vào những gì ở xung quanh mình, và rút vào trạng thái giống như xuất thần, thường thấy hay nghe những gì người khác không nhận thấy. Gia đình không nên cho đó là dấu hiệu tâm trí và trí nhớ suy thoái và bây giờ không cần phải chú ý tới người hấp hối nữa. Sự thật là thính giác và sự minh mẫn của người đó có thể còn nhạy bén hơn trước. Kinh nghiệm cổ truyền cho thấy có những người phát triển khả năng nhận thức ở bên ngoài các giác quan hay khả năng ngoại cảm, trong khi bị bệnh nặng hay bệnh ở vào thời kỳ cuối. Vì vậy, một sự khóc lóc, kêu gào thái quá của người thân sẽ gần như chắc chắn làm rộn những hoạt động tâm thức nhạy cảm này đang diễn ra trong người hấp hối, vì vậy, nên giữ những biểu lộ cảm xúc này càng xa giường của người hấp hối đó càng tốt. Trong một bệnh viện thì việc làm cho khung cảnh yên tĩnh sẽ khó hơn, dù gia đình của bệnh nhân có thể giữ yên lặng và tập trung trong những giờ phút cuối cùng, nhưng vẫn có những bệnh nhân khác ở gần đó gây ồn ào hay không được kiểm soát, cùng với những máy truyền hình mở lớn tiếng. Việc chăm sóc sẽ khó hơn nhưng không phải là bất khả.

Khi thấy người hấp hối rút vào nội tâm đừng nghĩ là mình cũng có thể rời bỏ người đó. Ngược lại, hãy nắm mọi cơ hội biểu lộ tình cảm thương yêu của mình bằng cách nắm tay người hấp hối, ôm hôn hay sờ vào người đó, và tự đồng hóa với nhu cầu của người đó. Ngồi yên tĩnh với người đó, phóng tỏa tình cảm của mình, như vậy sẽ giải trừ sự cô đơn và sự lo sợ thường xuất hiện

ở lúc này. Dù nhận thấy chỉ có những phản ứng nhỏ của người đó, bạn có thể biết chắc rằng sự hiện diện của mình là một sự trấn an cho người hấp hối. Một trong những điều đáng sợ nhất đối với người bệnh thời kỳ cuối là bị bỏ rơi.

Hướng dẫn tâm trí của người hấp hối

Khi thấy rõ cái chết đang tới gần, nên tìm một người bạn thân của người hấp hối hay một người trong gia đình làm người chăm sóc chính yếu. Việc làm chính của người này là niệm Phật hộ niệm hoặc tụng lớn tiếng những kinh sách cần thiết cho tới khi người hấp hối trút hơi thở cuối cùng.

Bạn là người hướng dẫn tâm trí của người hấp hối trước cũng như sau khi chết, công việc của bạn rất quan trọng. Nên nhớ khi thần thức thoát khỏi thể xác, thì đó là cơ hội độc nhất cho sự vãng sanh hay giác ngộ.

Người hấp hối và gia đình nên hòa hợp với vai trò của bạn trong những giờ cuối cùng này. Bạn phải hoàn toàn tôn trọng những gì cho thấy người hấp hối muốn ở một mình. Tuy nhiên, khi bạn phải khuyên nhắc người đó hãy giữ tâm chánh niệm, bắt đầu đọc kinh, luôn luôn gọi người hấp hối bằng tên của người đó để người đó chú ý nghe bạn.

Tạo không khí an tĩnh trong những giờ phút cuối cùng của người hấp hối, dù ở trong bệnh viện hay ở viện dưỡng lão hoặc ở nhà riêng của người đó. Chắc chắn là có nhiều điều mà bạn có thể làm nếu người hấp hối ở nhà hơn là ở bệnh viện. Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn không có việc gì để làm nếu người hấp hối

ở trong bệnh viện. Ngay cả khi có hơn một người ở cùng trong phòng bệnh, bạn vẫn có thể thi hành nhiều việc được đề nghị ở trên.

Sắp xếp và bày biện lại phòng của người hấp hối làm sao cho có cảm giác quen thuộc dễ chịu. Nếu bệnh nhân có một bức tranh ưa thích hay một tấm hình của một người thân không thể có mặt ở đó, hãy đặt nó ở chỗ nào để có thể được trông thấy dễ dàng. Một điều rất quan trọng là sự truyền thông giữa bạn và người hấp hối không bị cản trở bởi một đề tài nói chuyện không thích hợp với nhu cầu và trạng thái tâm trí của người đó.

Thở với người hấp hối

Sự bình thản và sự tập trung của bạn sẽ giúp người hấp hối tiếp tục với sự thăng bằng trên hành trình đi vào trạng thái sau khi chết. Một điều gây an tĩnh và có lợi ích cho người hấp hối là bạn chia sẻ với người đó phép đếm hơi thở trong khoảng hai mươi phút, có thể vài lần một ngày, khi người đó tiến đến gần với cái chết.

Bạn có thể cầm tay người hấp hối trong khi hai người cùng đếm hơi thở. Nhưng trước hết, hãy nhẹ nhàng bảo người đó tập trung vào việc buông lỏng lần lượt những phần của cơ thể, như một cánh tay, một bàn chân, cổ... cho tới khi toàn cơ thể đã được buông lỏng. Rồi bắt đầu đếm thành tiếng cho người đó nghe trong khi người đó thở vô và thở ra. Đếm "một" khi thở vô, "hai" khi thở ra, "ba" khi thở vô, và cứ như vậy, hòa nhịp lời đếm của bạn với hơi thở của người hấp hối. Bạn cũng thở hòa hợp với hơi thở của người đó. Sau khi đếm tới "mười", bắt đầu trở lại với "một".

Khi nhận thấy người hấp hối không còn có thể làm bất cứ điều gì cho chính mình được nữa, bạn có thể tụng một bài kinh, ví dụ như bài "Tâm Kinh Bát Nhã" và "Tín Tâm Minh" (The Heart of Perfect Wisdom and Verses on the Faith Mind) hay một bài cầu nguyện mà người đó thích. Việc này sẽ làm cho tâm trí của họ không xao lãng. Nên áp sát bên tai của người đó và tụng từng lời rõ ràng. Hãy nhớ rằng thính giác là cái cuối cùng ra đi. Thêm nữa, ngay cả các chuyên gia y học cũng không thống nhất quan điểm với nhau về một điều là khi nào cái chết thực sự xảy ra, vì vậy đừng ngừng lại sự hộ niệm khi người hấp hối được xem là đã chết, mà cứ tiếp tục một lúc nữa, lâu hay mau tùy theo hoàn cảnh của địa phương.

9. THIÊU HAY CHÔN

Sáu Cách Giải Quyết Thi Hài Của Người Quá Cố

Phải thảo luận việc này trước khi người hấp hối trút hơi thở cuối cùng, người đó và gia đình phải quyết định thi hài của người đó sẽ được giải quyết như thế nào khi chết. Sau đây là một số cách giải quyết đã được nhà nghiên cứu Ernest Morgan đề ra:

1. Đưa ngay đến một trường y khoa, sau đó là một lễ tưởng niệm hay lễ cầu siêu. Cách này thường tránh được mọi chi phí và là một việc làm giá trị. Gia đình có thể tụ tập một thời gian ngắn trước khi cái xác được đưa đi nếu hoàn cảnh cho phép.
2. Hỏa thiêu ngay, sau đó là một lễ tưởng niệm. Có thể cũng có một lễ ở lò thiêu nếu muốn.
3. Chôn ngay, sau đó là một lễ tưởng niệm. Có thể cũng có một lễ ở nghĩa địa nếu muốn.
4. Một tang lễ với xác người quá cố, tiếp theo là di chuyển tới một trường y khoa.
5. Một tang lễ với xác người quá cố, tiếp theo là lễ hỏa táng.
6. Một tang lễ với xác người quá cố, tiếp theo là chôn ở nghĩa địa.

Những cách nói trên được liệt kê theo chi phí do dịch vụ tổ chức tang lễ qui định, với cách có chi phí ít nhất được kể trước, ngoại trừ trường hợp đưa ngay tới một trường y khoa.

Trả Trước Cho Tang Lễ Của Mình

Càng ngày càng có nhiều người chọn trả trước cho tang lễ của mình. Cái chết của một người thân yêu là một khoảng thời gian đau buồn, khó khăn và đầy cảm xúc. Việc quyết định về chôn hay thiêu, kiểu và giá tiền của quan tài, ướp xác hay không ướp xác, và tất cả những chi tiết khác về việc giải quyết cái xác, phải được làm trong phần đau buồn nhất của giai đoạn sau khi chết, trừ khi những điều này đã được thu xếp trước khi chết. Người thân có thể không biết bạn muốn được chôn hay thiêu, muốn có một cỗ quan tài đắt tiền hay một cái hòm bằng gỗ thông đơn sơ. Thêm nữa, sự thu xếp trước có thể làm cho bạn an tâm.

Có những điều cần phải xét nếu bạn đang nghĩ tới việc trả trước tang lễ cho mình. Hội Người Về Hưu Mỹ (American Association of Retired Persons, AARP) đề nghị bạn lập kế hoạch cho tang lễ của mình và việc giải quyết cái xác của mình trước, nhưng nên thận trọng về việc trả tiền trước, vì ba lý do: Bạn có thể đổi ý về những gì mình muốn, bạn có thể rời khỏi khu vực hay công ty cung cấp dịch vụ có thể đóng cửa trước khi bạn qua đời.

Thường có một số cách khác cho việc trả trước chi phí, bao gồm những kế hoạch trả trước khác nhau, một trương mục cho một người hưởng hay một bảo hiểm nhân thọ mà người hưởng có nhiệm vụ dùng tiền bảo hiểm cho tang lễ của bạn và những chi phí kèm theo. Những kế hoạch trả trước có thể có những loại sau đây:

1. Giá bảo đảm, có thể hoàn lại (bạn có thể đổi ý và nhận lại trọn vẹn hay một phần tiền)

2. Giá không bảo đảm, có thể hoàn lại (bạn có thể đổi ý và lấy lại trọn vẹn hay một phần tiền, nhưng tiền trả trước có thể không bao gồm tất cả chi phí khi cái chết tới với bạn).

3.Giá bảo đảm, không thể hoàn lại (giá tiền được bảo đảm nhưng không được hoàn lại nếu bạn thay đổi kế hoạch).

4. Giá không bảo đảm, không thể hoàn lại (nên tránh loại trả trước này)

Dù bạn quyết định ra sao, hãy khôn ngoan viết những ý nguyện của mình thành văn bản và làm cho tài liệu này sẵn sàng được đọc bởi những người có trách nhiệm với tang lễ của bạn sau khi bạn qua đời. Đừng để văn bản này trong di chúc của bạn hay trong két sắt của bạn, vì như vậy nó có thể chỉ được đọc sau tang lễ của bạn. Để có thêm thông tin, bạn có thể tìm đọc tập sách của AARP "Chuẩn Bị Tang Lễ Của Bạn" (Preparing Your Funeral).

Giám Đốc Tang Lễ Có Cần Thiết Không?

Có thể làm mọi chi tiết của việc giải quyết thi hài người quá cố mà không cần một công ty mai táng hay nhà tang lễ, và có thể có những người muốn làm như vậy.

Lisa Carlson đã viết một cuốn sách bao quát “Lo Hậu Sự Của Mình” (Caring For Your Own Dead), liệt kê luật lệ của mỗi tiểu bang về việc giải quyết thi hài và kể rằng bà đã làm như thế nào với cái chết bất ngờ của chồng mình. Bà cũng nói về cách những người khác đã chôn hay thiêu xác của người thân với ít sự giúp đỡ hay không có sự giúp đỡ của một công ty mai táng. Hay bạn

có thể gia nhập một trong những hội tưởng niệm được tổ chức ở những thành phố ở khắp Hoa Kỳ bởi những người tu tập với nhau, để tìm một cách tổ chức tang lễ mà không tốn quá nhiều tiền cho người thân của mình. Những hội như vậy thường làm lễ an táng hay hỏa thiêu không đắt giá cho các hội viên. Để tìm hội tưởng niệm gần nơi mình cư trú nhất, hãy viết thư gởi đến: Continental Association of Funeral and Memorial Societies, Suite 530, 2001 S Street NW, Washington, DC 20009.

Canh Thức Bên Quan Tài

Tất nhiên có nhiều cách khác nhau để chào từ biệt một người thân hay một người bạn. Một trong những cách thông thường là canh thức, với người trong gia đình và các bạn bè thức gần suốt đêm, ăn uống, và ôn lại những kỷ niệm về người quá cố trong sự hiện diện của thi hài người đó. Nắp quan tài có thể để mở hay đóng. Cũng có canh thức với việc tụng kinh hộ niệm, trong đó gia đình và bạn bè thức suốt đêm để tụng kinh.

Rồi lại có sự canh thức một mình. Một bà bạn kể với tôi rằng khi cha của bà chết bất ngờ, bà đã rất muốn được ở bên cạnh ông để biểu lộ tình thương mà mình chưa bao giờ biểu lộ với ông, từ lâu bà đã không gặp cha mình, vì bà sống ở cách xa một lục địa. Vì vậy bà vội đi tới nhà tang lễ nơi thi hài của ông được an trí (trước đó bà đã bảo người giám đốc tang lễ không ướp hay can thiệp bất cứ điều gì đến thi hài của cha), và rồi với một bà bạn, bà thức với cha của mình suốt đêm. Bà nói: "Cha của tôi chết ngày hôm trước. Suốt đêm bạn tôi và tôi cảm thấy sự hiện diện mạnh mẽ của ông. Chúng tôi tụng niệm và tham thiền. Tôi vẫn biết cha tôi

là một người khó tánh, nhưng bây giờ ông có vẻ rất an lạc. Đối với tôi thì đây đúng là một sự kiện tâm linh. Chưa bao giờ tôi cảm thấy gần gũi với cha mình hơn như đêm hôm đó".

Một bà bạn kể về một cuộc canh thức với thi hài của một người thân, cùng với đứa con trai mười hai tuổi của người đó:

Charles đã tự tử. Nhưng đêm đó tôi nhìn anh ta nằm gọn trong quan tài, sự thất vọng và cay đắng của cuộc đời anh đã biến mất, và anh ta trông rất an lạc. Con trai của anh ta cũng nói là anh ta trông rất thanh thản. Cậu bé nói: "Con chưa bao giờ thấy Cha hạnh phúc như vậy."*"*Con biết bây giờ ông ấy thanh thản hơn lúc còn sống. Con mừng là mình đã tới đây và con không sợ hãi hay buồn gì cả."

Sự Hiện Diện Của Thi Hài Ở Tang Lễ

Một Mục sư đã hướng dẫn những tang lễ có quan tài mở nắp nhận xét về loại tang lễ này như sau:

"Đối với tôi thì tang lễ có tính chất thương mại cho người ta đã qua rồi; tôi sẽ không làm một tang lễ nào khác. Nhưng lễ tưởng niệm thì cần thiết. Lễ tưởng niệm là cho những người sống, và tốt nhất là không có quan tài ở đó. Những cái bất tử mà người ta để lại thế gian là bạn bè, con cháu, những mối liên hệ. Đây là những cái không ăn nhằm gì tới cái xác không hồn nằm ở đó. Tôi nghĩ rằng quan tài để mở không chỉ là một tai họa kinh tế làm tốn thêm hàng trăm đô la chi phí tang lễ mà còn làm cho thân nhân đau đớn thêm. Vô số lần tôi đã phải an ủi những người vợ góa, cha mẹ hay con cháu than khóc và đưa họ đi khỏi cái quan tài mở nắp, vậy mở nắp quan tài để làm cái gì?".

Sự than khóc của người thân có thể được xem là bằng chứng cho thấy sự đau khổ của họ, nhưng sự trút đau thương này có thể có tính chất trị liệu rất tốt. Một nhà tâm lý học và một nhà phân tâm học đã khẳng định điều này.

Ann Kliman, một nhà tâm lý học ở quận hạt Westchester, New York, đã làm tư vấn về những tình trạng khẩn cấp nhiều năm, và tin vào tính chất trị liệu của tang lễ với quan tài để mở nắp. Bà nghĩ rằng việc nhìn thấy người quá cố là nhân tố quan trọng trong lúc bắt đầu để tang, đặc biệt là trong trường hợp chết đột ngột hay bất ngờ. Sự nhìn người quá cố là cơ hội chấp nhận sự kiện chết và chào từ biệt người quá cố.

Tiến Sĩ Erich Lindemann, giáo sư phân tâm học ở Trường Y Khoa Harvard, cũng cảm thấy tang lễ với quan tài mở nắp có giá trị lớn:

> *Khi được hỏi: "*Theo ông thì điểm lợi ích nhất trong một tang lễ là cái gì?" *Lindemann đáp:* "Đó là lúc người sống đối diện sự chết khi nhìn thấy thi hài của người quá cố." *Khi được hỏi thêm tại sao ông nghĩ điều này là đúng, ông nói:* "Người ta thường chối bỏ thực tại đau đớn. Họ thường vận dụng sức mạnh của tâm trí và cảm xúc để chối bỏ sự thật là cái chết đã xảy ra. Nhưng khi họ kinh nghiệm sự thật phũ phàng khi đứng trước thi hài, sự chối bỏ kia của họ đã sụp đổ. Họ đang đối diện thực tại và đó là bước quan trọng đầu tiên về hướng đối phó với sự đau buồn của họ. Khi việc này được làm với người khác, thực tại được khẳng định và cùng lúc, họ được khuyến khích đối diện những cảm xúc căn bản của phản ứng đau buồn. Đau buồn là một cảm xúc. Nếu chối bỏ nó, người ta sẽ gặp

> khó khăn trong việc đối phó với nó, nhưng nếu đối diện nó, người ta sẽ bắt đầu đau buồn một cách lành mạnh.”

Sự kiện lần đầu tiên nhìn một thi hài trong quan tài mở nắp có thể là một sự kiện không thể quên được. Tôi vẫn nhớ ấn tượng mạnh mà mình có, khi nhìn một xác chết trong quan tài mở nắp lần đầu tiên vào năm mười hai tuổi. Thời đó những người để tang thường lần lượt đi qua quan tài để mở và nhìn người quá cố lần cuối cùng. Người ta không bị bắt buộc phải nhìn thi hài, nhưng đa số đều nhìn thấy. Tôi vừa tò mò vừa muốn trốn lánh sự thật của sự chết mà loại tang lễ này trình bày. Nghi lễ ngắn ở bên huyệt mộ, việc hạ quan tài xuống huyệt, những tiếng khóc, tất cả những điều này làm cho tôi xúc động. Những nghi thức như vậy, vô tình hay hữu ý cung cấp một cách đối diện sau đau buồn của chính mình và một phương tiện biểu lộ nó. Một kinh nghiệm khác đã có ảnh hưởng lớn hơn trong việc làm cho tôi suy ngẫm về vấn đề sự sống và sự chết, là nhìn thấy cảnh thiêu xác chết nhiều năm sau đó ở cạnh bờ sông Hằng, thành phố Benares, Ấn Độ.

Hãy Đợi Cho Tới Khi Sinh Lực Rời Khỏi Thể Xác

Trong một số tôn giáo, một việc được xem là cần thiết là đợi một thời gian trước khi chôn hay thiêu xác của người chết để sinh lực rời khỏi thể xác. Vì cho tới khi sinh lực rời khỏi xác mà kinh sách Phật Giáo và Ấn Giáo nói là phải mất ba ngày, trước đó cái xác vẫn được xem là còn sống. Những kinh sách này khuyên đừng đụng vào thi hài trước khi sinh lực rời khỏi nó, vì người vừa mới chết vẫn bám giữ vào thể xác của mình. Một Đại sư Tây Tạng

ngày xưa còn nói rằng, cắt xẻ hay thiêu xác người chết trước ba ngày sau khi chết là sát nhân.

Tất nhiên điều này làm phát sinh câu hỏi sinh lực đi đâu sau khi chết. Khi được hỏi: "Linh hồn đi đâu khi thể xác đã chết?" Jakob Boehme, nhà huyền học Thiên Chúa Giáo, trả lời: "Linh hồn không cần thiết phải đi đâu."

> *Khi một Thiền Sư được hỏi: "*Núi, sông và đất liền vì đâu mà có?" *Ngài hỏi lại:*
>
> "Câu hỏi của anh ở đâu ra?"
>
> *Khi được hỏi: "Khi người ta chết, chuyện gì xảy ra?" Thiền Sư Bạch Ẩn hỏi lại: "Tại sao lại hỏi tôi?" "Vì Ngài là một Thiền Sư!" "Phải, nhưng không phải là một Thiền Sư chết!"*

Chúng ta hãy nhớ là các Thiền Sư mà tôi đã trích dẫn ở phần trước đã trả lời ít nhiều cùng câu hỏi này. Khi người ta xin Ngài viết một bài kệ trước khi chết, Thiền Sư Nhất Hưu (Ikkyu Sōjun, 1394-1481) là một Thiền Sư Nhật, một nhà thơ, tư tưởng Thiền của Ngài đã ảnh hưởng rất lớn trong nền văn học và nghệ thuật của Nhật Bản) đã viết:

"Ta sẽ không chết
Ta sẽ không đi đâu
Ta sẽ ở đây
Nhưng đừng hỏi ta điều gì cả
Ta sẽ không trả lời."

Khi Đạo sư Ấn Độ Sri Ramana Maharshi được hỏi là Ngài sẽ đi đâu lúc chết, Ngài đáp:

"Người ta nói ta sắp chết
Nhưng ta sẽ không ra đi
Ta có thể đi đâu?

Ta ở đây....”

Sau cùng, hãy xét đến câu nói của Lục Tổ Huệ Năng (Hui-Neng). Khi Ngài cho biết là mình sẽ rời khỏi thế gian này vào một ngày định trước, nhiều đệ tử của Ngài đã than khóc. Ngài ngạc nhiên và hỏi: *“Các con khóc ai đây? Phải chăng là các con lo sợ cho Thầy vì nghĩ rằng Thầy không biết mình sẽ đi về đâu? Nếu Thầy không biết, Thầy đã không rời bỏ các con như thế này. Nếu các con thực sự biết, các con đã không khóc, vì Chân tánh là vô sinh bất tử, không đi không đến...”. (For whom are you crying? Are you worrying about me because you think I don't know where I am going? If I didn't know, I wouldn't be able to leave you this way... If you actually knew, you couldn't possibly cry, because True-nature is without birth or death, without going or coming...)*

Tất cả các vị Thầy đang đối diện sự chết này đều không nói rằng mình hay linh hồn của mình, sinh lực hay thần thức của mình sẽ đi đâu sau khi chết. Ngược lại, có những nhà tôn giáo khẳng định một cách giáo điều rằng khi chết, linh hồn sẽ đi lên thiên đường hoặc đọa xuống địa ngục. Ngày xưa người ta nói rằng linh hồn trú ở huyệt mộ hay quan tài của người quá cố hay linh hồn vẫn lẩn quẩn bên nấm mộ. Nhưng các vị Thầy đã khôn ngoan không gọi tên hay cố giải thích. Tại sao không? Một câu hát cổ đã nói lên điều này như sau:

"Kẻ ngu thì cố tìm cách giải thích lý do
Người khôn ngoan thì không bao giờ làm việc đó".

Những Phương Diện Tôn Giáo Của Việc Hỏa Táng

Những phương diện thần học của hỏa thiêu là gì? Thiên Chúa Giáo, một số giáo phái Tin Lành, Do Thái Giáo và Hồi Giáo chủ trương chôn xác người quá cố chứ không hỏa táng. Theo Bách Khoa Toàn Thư Thiên Chúa (bản in năm 1975), Giáo Hội Thiên Chúa chống lại việc hỏa thiêu "vì hỏa thiêu về mặt lịch sử là một việc làm của sự không tin vào sự bất tử của những người trong những xã hội nào đó, và vì hỏa thiêu là không biểu lộ sự tôn kính thể xác vốn là đền thờ Thánh Linh".

Còn về Tin Lành thì phần lớn những lời biện luận của các giáo sĩ tương tự như Thiên Chúa Giáo: Hỏa thiêu là tập tục của ngoại đạo và như vậy không phải là tục lệ của Thiên Chúa. Các giáo sĩ khác chống lại việc hỏa thiêu vì họ thấy trong Thánh Kinh không có dạy tục lệ này. Việc mai táng được hỗ trợ thêm bởi tiền lệ là thi hài của Chúa Jesus Christ được an táng trong hầm mộ.

Do Thái Giáo chính thống chủ trương chôn dưới đất vì Thánh Kinh Torah viết "Cát bụi trở về với cát bụi" ("Dust you are and to dust you shall return". Genesis 3:19). Trong khi đó, Do Thái Giáo tự do nói rằng Thánh Kinh không cấm hỏa thiêu dù chôn dưới đất là tục lệ của người Do Thái thời cổ. Chôn cất được xem là một cách tôn trọng thể xác con người và bảo vệ nó không bị xâm phạm.

Tuy nhiên, ngày nay những tôn giáo này càng ngày càng chịu để cho các tín đồ làm theo ý nguyện của họ là dùng hỏa thiêu. Những lý do được nêu ra là ít tốn kém, mỹ thuật, và vệ sinh. Đặc biệt là khi xác chết biến dạng, tàn tạ vì bệnh tật, hay đã trở nên xấu xí, nhiều người cảm thấy nên hỏa thiêu cái xác đó.

Trong số những tôn giáo Đông Phương, Phật Giáo và Ấn Giáo đều chấp nhận hỏa thiêu. Chính Đức Phật đã được trà tỳ (hỏa táng). Nói chung thì tập quán ở những quốc gia Phật Giáo đều là hỏa táng dù cũng có nơi địa táng. Truyền thống của Phật Giáo Trung Hoa là địa táng (chôn dưới đất), nhưng ngày nay họ cũng dùng phương cách hỏa táng.

Về Ấn Giáo thì hỏa táng đã có ở Ấn Độ từ hai ngàn năm trước Tây lịch. Trong tôn giáo và triết học Ấn Độ, người ta tin rằng lửa hóa giải thể xác thành những nguyên tố đất, nước, gió và lửa, trong khi tịnh hóa thần thức để nó đi tái sinh.

10. TỔ CHỨC TANG LỄ

"Tôi rất muốn chứng kiến tang lễ của mình trước khi chết."
Maria Edgeworth

Trong nền Văn hóa cổ, tang lễ được xem là một nghi lễ trưởng thành, đánh dấu một sự kiện quan trọng, và có ý nghĩa lớn nhất đối với người quá cố. Nhưng ngày nay người ta thường không nghĩ như vậy. Điều đáng ngạc nhiên là có những cuốn sách viết về sự chết và cái chết, đặc biệt các tác giả tin rằng sự sống vẫn liên tục; nói nhiều về cách giảm đau buồn, nhưng lại không có sự hướng dẫn nào dành cho người quá cố về trạng thái sau khi chết. Tang lễ có thể làm được nhiều thứ để giúp cho người sống trong những mối liên hệ mới của họ với nhau, và giúp người chết hiểu biết về tình trạng của mình; nhu cầu thọ tang và được an ủi là điều quan trọng. Nhưng mục đích chính yếu của tang lễ phải là giúp người quá cố dễ dàng chuyển đổi trạng thái sau khi chết.

Có điều đáng buồn là nhiều người Tây Phương không thích nhiều nghi thức mà họ cho là không cần thiết. Nhưng những nghi lễ được làm với sự thành tâm và sự hiểu biết thì có thể truyền cho người tham dự những chân lý và sự minh triết cổ truyền.

Huston Smith viết:

> *"Tôn giáo phát sinh từ nghi lễ và sự quan tâm, và khi người ta cảm thấy thích làm lễ và rất quan tâm, họ sẽ tụ họp và làm lễ*

cúng với nhau. Người ta thích hợp quần, thích những động tác và những trang phục cầu kỳ".

Nếu những người trong gia đình không tin rằng năng lực tâm thức của người quá cố vẫn còn hiện hữu thì tại sao họ tổ chức tang lễ và sau đó làm những lễ tưởng niệm hay lễ cúng? Ẩn trong tiềm thức, tang lễ phản chiếu một niềm tin, hay một sự hy vọng vào kiếp sau, vốn được quy định bởi nghiệp báo hay luật nhân quả. Vậy tang lễ có thể được xem là phương tiện giúp người quá cố di chuyển dễ dàng hơn từ bên này của sự sống sang bên kia cửa tử.

Tang lễ cho người ta thấy rõ sự chết và cũng là phương tiện bảo tồn và kéo dài mối liên hệ giữa người quá cố, gia đình và cộng đồng. Nếu không, tại sao lại có nghi thức tụng kinh, hát, ban phước, cầu nguyện và giảng đạo cho sự an nghỉ nghìn thu của linh hồn bởi các tu sĩ và các chức sắc tôn giáo? Phải chăng tang lễ và sự hiện diện của những người thọ tang nói lên điều họ cũng tin rằng tinh thần của người quá cố vẫn còn hiện hữu trong một hình thức nào đó? Tang lễ là một cuộc tiễn đưa hay là một sự xóa bỏ? Tại sao gia đình lại làm nghi lễ cầu kỳ này nếu họ tin rằng người quá cố chỉ là một cái xác không hồn?

Lyall Watson nói về ý nghĩa sâu xa của tang lễ như sau:

"Mỗi tang lễ ẩn chứa ý nghĩa chết không phải là hết, và cái chết đánh dấu một loại di chuyển. Khi nghiên cứu về người Mã Lai và sự chết, Robet Hertz cho thấy sự chết không được xem là một sự chấm dứt, mà là một giai đoạn phát triển dần dần. Người Mã Lai và nhiều dân tộc khác nhận thấy tiến trình chết bắt đầu sớm trong cuộc đời, và niềm tin này được phản

chiếu trong lối nghĩ và lối hành động của cộng đồng của họ. Đối với họ cái chết là một giai đoạn chuyển tiếp, một dấu hiệu cho thấy thi hài nên được xử lý với một cách nào đó. Trong xã hội của chúng ta, lý do độc nhất của việc trì hoãn hai hay ba ngày giữa lúc chết và giải quyết thi hài là để sửa soạn mọi việc và mọi người có thời giờ tập hợp."

Trong một số tôn giáo, đặc biệt là Phật Giáo, mục đích chính yếu của tang lễ không phải chỉ là làm lễ cho người quá cố hay an ủi tang gia, mà còn làm cho người trong cõi trung ấm biết tính chất thật của sự sống và sự chết. Những tang lễ nghiêm trang có một mục đích quan trọng khác: Làm cho chúng ta suy nghĩ một cách tỉnh táo về cái chết của chính mình.

Tang Lễ

Những gia đình theo một tôn giáo nào đó có thể cung thỉnh một Giáo sĩ làm tang lễ trong một nhà thờ hay chùa, nhưng một tang lễ, lễ tưởng niệm hoặc lễ cúng có hiệu quả có thể được làm ở bất cứ chỗ nào, có hay không có mặt của Giáo sĩ. Những tang lễ được mô tả ở phần sau không thuộc riêng tôn giáo nào mà vẫn có thể thích hợp với những người không theo tôn giáo nào hay cả những người theo duy vật. Việc tụng đọc bài "Bát Nhã Tâm Kinh", bài cầu nguyện tang lễ, bài Kệ Hoa (Flowers Poem) chính yếu là để làm lợi ích cho người quá cố. Việc tưởng niệm người quá cố là để an ủi thân nhân và bạn bè. Có thể thêm vào tang lễ những bản nhạc, thơ, những lời cầu nguyện và những thi thiên, hay cả những vũ khúc, tùy theo tuổi tác và cá tính của người quá cố, vì có thể tùy thuộc vào hoàn cảnh.

Tang lễ còn là lễ ghi nhận trong đó có quan tài của người quá cố, và lễ tưởng niệm thì không có quan tài. Trong Phật Giáo, tang lễ và các lễ cúng tuần thất trong vòng bốn mươi chín ngày, là việc liên tục làm cho người quá cố biết tính chất thật của sự sống (của tâm thức sau khi bản thân đã tắt thở). Như vậy, lễ cúng là tang lễ thu nhỏ. Tụng niệm cầu siêu luôn luôn là việc làm quan trọng trong bốn mươi chín ngày. Những nghi thức này được thực hiện sau bảy ngày tính từ ngày qua đời và lập lại sáu tuần kế tiếp. Khi cử hành lễ hòa hợp với chu kỳ sinh tử bảy ngày trong trạng thái trung gian, những nghi thức này có mục đích làm thức tỉnh tâm trí của người quá cố trước khi người đó tái sanh vào cõi giới kế tiếp.

Những nghi thức cúng bốn mươi chín ngày là không thể thiếu, ngay cả khi cái chết tới do tai nạn bất ngờ, nạn nhân không có sự sửa soạn tâm trí, hay khi cái chết tới trong lúc đang ở nơi xa xôi, hẻo lánh và thi hài hay tro cốt không có ở tang lễ. Một tấm ảnh chân dung của người quá cố, sẽ có ý nghĩa lớn trong việc giúp những người dự lễ tập trung năng lực hướng về người quá cố. Sự tập trung này sẽ giúp cho người quá cố gia tăng sức mạnh tâm linh của mình.

Thân nhân của người quá cố nên dự tang lễ cũng như những lễ cầu siêu khác trong vòng bốn mươi chín ngày để tái khẳng định mối liên hệ nhân duyên của mình với người quá cố, và như vậy họ sẽ bớt cô đơn và sự hiện diện của họ trở nên ích lợi cho người chết. Tâm của người chết và tâm của người sống vốn có sự tương thông với nhau, nên sự cầu nguyện, hồi hướng công đức siêu độ, sẽ có tác động thật sự để giúp người thân của mình đi tái sanh vào cõi giới khác.

Tang lễ của Marie, một bé gái sáu tuổi

Tang lễ này được tổ chức cho một em bé gái sáu tuổi, qua đời do bị ngộp thở vì khói. Cha mẹ của em không theo tôn giáo nào nhưng cũng tin tưởng một phần nào đó trong giáo lý của Ấn Độ Giáo, Phật Giáo và Thiên Chúa Giáo. Vào buổi sáng sau khi Marie chết, cha mẹ của em mời tôi (Lão Sư Philip Kapleau) đến giúp tổ chức và hướng dẫn tang lễ cùng với mấy người khác, tôi thiết trí một bàn thờ đơn giản với một ảnh chân dung lớn của bé Marie, hoa, nến và mấy món ăn mà em bé ưa thích lúc còn sống. Ở trước bàn thờ, Marie nằm trong một chiếc quan tài được làm ở nhà.



Hình 3: Lão Sư Philip Kapleau và các đệ tử

Buổi lễ bắt đầu, tôi nói với mọi người rằng mục đích chính của tang lễ này là hỗ trợ cho bé Marie, và có thể làm được việc này bằng cách mọi người hướng tình thương của mình về Marie qua những lời tụng niệm thành tâm và do đó cầu nguyện huệ lực của các thánh nhân gia hộ cho Marie trong hành trình di chuyển khó khăn tới cõi bên kia. Tôi cũng nói rằng người ta thường xem cái chết của trẻ em là điều bi thảm, nhưng chúng ta không có lý do gì để cảm thấy đau buồn, vì Marie đã sinh ra đời khi em cần sinh ra và đã chết khi em phải chết, nghiệp quả của em cho kiếp này đã hết, dù em còn nhỏ tuổi.

Kế tiếp, tất cả mọi người tụng bài "Tâm Kinh Bát Nhã" trong khi một người đánh trống và một người khác đánh một cái cồng nhỏ có hình chén để giữ nhịp.

Sau đó chúng tôi tụng một bài cầu nguyện ba lần, nguyện cầu chư Phật, chư Bồ Tát từ bi gia hộ và tiếp độ Marie. Tôi tụng trước mỗi câu và mọi người lập lại:

"Xin các đấng từ bi
Trụ ở mười phương
Có lòng từ bi lớn,
Phù hộ cho chúng sinh
Qua lực từ bi lớn
Tiếp nhận lời nguyện này
Chấp nhận lễ vật này
Được dâng cúng ở đây
Xin các đấng từ bi
Có trí tuệ và từ bi
Có oai lực làm những việc siêu diệu
Và oai lực phù hộ vô tận
Marie đã đi khỏi thế gian này tới cõi khác
Em đã đi một bước lớn
Ánh sáng của thế gian này đã phai tàn đối với em
Em đã đi vào cõi im lặng bao la
Em đã được biển lớn mang đi
Xin các đấng từ bi
Gia hộ Marie vốn không thể tự giúp mình
Xin hãy giống như cha mẹ của em
Xin các đấng từ bi
Với lực từ bi phù hộ cho em
Xin hãy làm như các Ngài đã phát nguyện."

Sau bài cầu nguyện trên là "Bài Thơ Hoa" sau đây dành cho Marie:

"Thế gian là một bông hoa
Các vị Thần là những bông hoa
Các đấng giác ngộ là những bông hoa
Vạn vật là những bông hoa
Hoa đỏ, hoa trắng, hoa xanh,
Hoa vàng và hoa đen,
Đủ màu hoa, đủ loại tình thương chiếu tỏa
Đời sống nở ra từ đời sống và trở về đời sống
Hoa mừng vui, hoa buồn tủi
Hoa đau khổ, hoa an lạc
Hoa của nụ cười, hoa của sân hận
Hoa của thiên đường, hoa của địa ngục
Tất cả đều liên quan với nhau
Và mỗi hoa làm cho những hoa khác bừng nở.

Khi con mắt của chân tâm
Mở ra thế giới những bông hoa này
Chúng sinh đều tỏa sáng
Tiếng nhạc vang lừng khắp núi và biển
Thế giới của mình trở thành thế giới của mọi người
Cá nhân trở thành loài người
Chúng sinh trở thành cá nhân
Tức vô số tấm gương phản chiếu mỗi tấm gương khác
Này Marie, có sự chết và có sự sống
Không có sự chết và không sự sống
Có sự sống biến đổi, có sự sống bất biến
Những bông hoa cũng đổi màu từng khoảnh khắc.

Thật là một thế giới sinh động! Và em thật là sáng!
Marie, em được sinh ra từ những bông hoa này

Và em sinh ra những bông hoa này
Em không có bắt đầu, không có chấm dứt
Em là vô cùng, vô tận
Dù em là hạt bụi nhỏ vô cùng.

Marie, em là bông hoa
Em là tình yêu
Chúng sinh đều có sự độc đáo của mình chiếu sáng
Tất cả tan nhập vào cái một của mọi màu sắc
Em là một, em là nhiều
Chỉ một khoảnh khắc, chỉ một nơi độc nhất
Chỉ là em độc nhất
Ngoài em không có gì
Em nhảy múa, xuất hiện trong tất cả

Không từ đâu tới, không đi đâu
Em không trụ ở đâu, không bám giữ vào đâu
Em được tất cả, em không được gì cả
Em là sự trở thành của sự biến đổi không thể mô tả được
Em là tình yêu, em là bông hoa".

(Phỏng theo một bài thơ Nhật Bản, tác giả khuyết danh)

Khi bài thơ này chấm dứt, mọi người vừa đi tới bàn thờ, vừa hát và thắp một nén hương cho Marie. Sau đó khoảng 150 người dự tang lễ tiễn đưa Marie đến một nhà thờ cách đó một dặm. Trên đường đi một số người thổi tù và bằng vỏ ốc trong khi một số người khác niệm nhỏ thần chú “Om”, những âm thanh hòa vào nhau. Những người khác niệm thầm lặng lẽ những bài cầu nguyện theo tín ngưỡng của họ.

Ở nhà thờ, chiếc quan tài nhỏ được đặt trên bàn giữa những bông hoa và những ngọn nến. Trong nhà thờ, mọi việc diễn ra hoàn

toàn tự nhiên. Có những người đứng dậy hát một bài dân ca hay niệm thần chú. Các thân nhân và bạn bè ôn lại những kỷ niệm về Marie. Có tiếng một chiếc kèn harmonica trầm lắng trong bài bi ca "*Going Home*".

Sau đó chúng tôi tiễn đưa Marie ra nghĩa trang của nhà thờ, nơi mấy người bạn thân đã đào một cái huyệt mộ cho Marie, trong khi mọi người nắm tay nhau làm thành một vòng tròn lớn. Lúc nào cũng có tiếng tù và vang lên một cách hòa hợp và đầy ý nghĩa, vì trong nhiều truyền thống tâm linh, việc thổi ốc tượng trưng cho hơi thở của sự sống mới.

Quan tài của Marie được hạ huyệt chậm chậm trong khi mọi người vây quanh. Mẹ của Marie và những người khác gởi những cánh hoa lên quan tài cho Marie và rồi đất được lấp dần dần.

Khi ngôi mộ được lấp đầy, mẹ của Marie cẩn thận nện đất xuống cho đẹp giống như đang cho con mình đi ngủ một giấc ngủ dài. Như một cử chỉ cuối cùng, bà cắm cây thập giá bằng gỗ do chồng của bà làm sẵn. Một lần nữa mọi người đứng thành vòng tròn, nắm tay nhau nhiễu quanh mộ Marie và niệm thần chú "Om".

Về mặt tài chánh, chi phí của đám tang này rất ít. Ngoài tiền mua gỗ đóng chiếc quan tài nhỏ, và một món tiền mà tôi đoán là dâng cúng cho vị giáo sĩ về việc dùng nhà thờ và chôn cất Marie ở nghĩa trang, cha mẹ em không có chi phí nào khác liên quan tới tang lễ. Hơn nữa, loại tang lễ này do gia đình làm cho người quá cố (không có giám đốc tang lễ), giúp cha mẹ và những người thân của Marie chào từ biệt em với đầy sự an ủi.

Tang lễ của Lillian, một nữ văn sĩ tám mươi tư tuổi

Không giống như tang lễ ở trên, vốn không có sự tập dượt và được cử hành ở ngoài trời, tang lễ này có sự hợp thức và được cử hành tại Trung Tâm Thiền ở Rochester, nơi Lillian đã là một thành viên lâu năm. Loại tang lễ này có thể được làm cho bất cứ tín đồ của một tôn giáo nào, hoặc cho người không theo tín ngưỡng nào.

Lillian là một nhà văn ngoài tám mươi tuổi và là một người nổi tiếng trong cộng đồng nơi bà sống. Trong di chúc bà đã viết là trong đám tang của mình sẽ có bản nhạc Đại Hòa Tấu Thứ Ba (Third Symphony) của Beethoven với nhịp chậm (còn được gọi là Hành Khúc Tang Lễ).

Uy nghi và trầm buồn nhưng cũng có nét phấn đấu và hy vọng, bản nhạc kết thúc với âm hưởng chấp nhận một cách thanh thản, và những phẩm tính này phản chiếu nỗ lực đạt sự tự thành tựu của Lillian. Khi thân nhân và bạn bè đi vào Thiền đường, họ được chào đón bởi nhạc khúc sâu xa này. Chúng tôi đặt trên bàn thờ một hình chân dung lớn của bà Lillian, bình hoa, tro cốt của bà đã được gói trong một tấm vải gấm. Vì màu đỏ là màu bà thích (bà đã nói màu đỏ là tượng trưng cho sự sống) nên những bông hoa và tấm gấm có màu này. Trên bàn thờ cũng có những ngọn nến và những cành thông; lửa tượng trưng cho sự sống miên viễn. Bức ảnh giúp mọi người tập trung và hướng năng lực của mình về Lillian.

Khi chúng tôi bắt đầu, tiếng nhạc được giảm xuống, và tiếp tục như vậy suốt buổi lễ. Tôi nói rằng mục đích chính của những nghi thức là giúp cho Lillian giác ngộ tính chất thật của sự sinh và sự tử, chứ không chỉ để ca tụng những đức tính hay than khóc về sự mãn phần của bà.

Tiếp theo chúng tôi tụng bài "Tâm Kinh Bát Nhã", vốn là một bài thu tóm trí tuệ của các Chư Phật trong mười phương. "Tâm Kinh" được xem là có oai lực xuyên thấu tâm trí vô minh. Bài kinh này là cốt tủy trong thông điệp của Đức Phật về trí tuệ. "Tâm Kinh" phải được tiếp nhận bằng trái tim chứ không bằng lý trí, tức là bằng trực giác sâu xa nhất. Như vậy "trí tuệ hoàn hảo" ở đây có nghĩa là trí tuệ siêu diệu, cũng như con đường dẫn tới trí tuệ này, và là văn bản của giáo lý đưa tới sự thành tựu trí tuệ

Ý nghĩa của việc tụng bài kinh này để khai thị cho tâm thức người chết biết rõ thân xác vốn là giả duyên hợp thành, không thật có, để buông bỏ dễ dàng mà hướng tâm đến giải thoát và giác ngộ.

Bát Nhã Tâm Kinh

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Tức diệu pháp trí độ
Bỗng soi thấy năm uẩn
Đều không có tự tánh
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn.

Nghe đây Xá Lợi Tử:
Sắc chẳng khác gì không
Không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả.

Xá Lợi Tử nghe đây:
Thể mọi pháp đều không
Không sinh cũng không diệt
Không nhơ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt
Cho nên trong tánh Không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý, sáu căn
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp, sáu trần
Không có mười tám giới
Từ nhãn đến ý thức
Không hề có vô minh
Không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ tập diệt đạo
Không trí cũng không đắc.

Vì không có sở đắc
Nên khi vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật

Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết bàn tuyệt đối.

Chư Phật trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
Bát Nhã Ba La Mật
Nên đắc Vô thượng giác
Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mật
Là linh chú đại thần
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn
Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mật
Nói xong Đức Bồ Tát
Liền đọc thần chú rằng:

Gate
Gate
Paragate
Parasamgate
Bodhi Svaha.

(theo bản dịch của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh)

Bây giờ một người bạn thân của Lillian đọc một bài thơ viết về thiên nhiên và nhịp điệu của vũ trụ. Sau đó người quản gia và một người bạn nói về những kỷ niệm vui của họ về bà Lillian và ôn lại tình bạn nhiều năm giữa họ. Rồi mọi người cùng đọc bài cầu nguyện tang lễ. “Bài Thơ Hoa” cũng được đọc và hồi hướng công đức cho bà Lillian.

Nghi thức sau cùng là mỗi người đi tới bàn thờ chăm chú nhìn vào bức hình chân dung của bà Lillian, lấy một chút bột hương trong cái hộp ở bàn thờ và rải lên một miếng than đỏ trong lư hương rồi chắp tay xá chào từ biệt Lillian.

Giá Trị Của Tụng Niệm

Tụng niệm có thể là việc quan trọng trong một tang lễ. Với sự thành tâm và nồng nhiệt, những âm thanh và nhịp điệu của tụng niệm sẽ vượt qua lý trí đưa thẳng vào tâm vô thức của người quá cố những chân lý về sự sống.

Tốt nhất là có một cái trống (theo nghi lễ của PG Nhật Bản) thuộc loại nào đó để giữ nhịp cho những lời tụng niệm. Tiếng trống hợp nhất năng lực của cuộc lễ, đưa nó lên cao hay xuống thấp, hay thu nó lại khi nó phân tán. Người đánh trống không cần phải chuyên nghiệp, nhưng phải giữ nhịp một cách trường canh và vững chắc trong khi người khác tụng niệm.

Người đánh trống bắt đầu chậm rồi nhanh dần cho tới một nhịp mà người đó duy trì cho tới khi bài tụng chấm dứt. Nếu tiếng trống và tụng niệm không hòa hợp với nhau thì bài tụng niệm sẽ lỗi nhịp và lực nhiếp tâm hướng về người quá cố sẽ bị gián đoạn.

Một điều cũng quan trọng là tinh thần của bài tụng niệm có thành thực và mạnh mẽ hay không. Cũng như tiếng trống không thành tâm có thể làm giảm năng lực của cuộc lễ, lời tụng niệm không thành tâm có thể làm giảm lực thiêng liêng của tang lễ hay lễ tưởng niệm. Khi bài tụng niệm được hướng về người quá cố, với mọi người tập trung vào bức ảnh của người đó, thì việc tụng niệm sẽ đặc biệt hiệu quả.

Trong cuốn *"Tám Căn Bản Của Niềm Tin Trong Phật Giáo" (Eight Bases of Belief in Buddhism),* Thiền Sư Nhật Bản Hakuun Yasutani nói rằng, một người trong trạng thái sau khi chết vẫn có tâm thức nhưng không giống như tâm thức trong trạng thái *"sống"*. Người đó cũng có cảm giác thuộc loại mà người "sống" không có. Như vậy có nghĩa là người đó có thể "nghe thấy" bài "Tâm Kinh Bát Nhã" và những âm thanh khác trong tang lễ. Khi chúng ta tập trung tâm trí và năng lực vào việc tụng niệm và vào người quá cố, tâm thức của người đó sẽ chịu ảnh hưởng của bài tụng niệm.

Có những y sĩ cảm thấy những người bệnh được người khác cầu nguyện cho mình thường hồi phục mau hơn những người bệnh không phải là đối tượng của cầu nguyện. Một bài viết về tôn giáo và y học trong "The Christian Science Monitor" nói như sau: "Có sự sẵn lòng chấp nhận những phương pháp chữa bệnh không khoa học, ví dụ như cầu nguyện. Các y sĩ không còn phiền lòng về việc dùng những phương pháp này. Trong những năm hành nghề của tôi, có nhiều trường hợp mà tôi phải xem kết quả tốt là công lao của lời cầu nguyện hơn là của phương pháp trị liệu của tôi như một y sĩ".

Và vì người chết không thực sự chết, ai có thể nói rằng việc tụng niệm và cầu nguyện ở tang lễ và lễ tưởng niệm hay lễ cúng không có kết quả như vậy đối với họ.

Ai là những người dự tang lễ? Đó là những người thân và bạn bè của người quá cố. Qua suốt một đời tiếp xúc với nhau, họ đã tạo nhân duyên chặt chẽ. Những sự ràng buộc này không thể bị cắt đứt lúc chết.

Nói một cách bao quát và sâu xa thì không có một người nào, một vật gì ở bất cứ đâu mà chúng ta không có liên hệ nhân duyên. Khi sự tiếp xúc là mới, chẳng hạn như trong kiếp này và mối liên hệ là vững chắc, ví dụ như một người thân hay một người bạn, việc tụng niệm và những lời tụng niệm sẽ có sức mạnh hộ niệm lớn. “Lời” ở đây là ý nghĩa bên trong có oai lực vận động và chuyển hóa. Những lời được thốt ra bởi tinh thần mạnh mẽ sẽ giống như những mũi tên bay thẳng tới mục tiêu.

Có khi người ta hỏi là một đứa trẻ có thể hiểu ý nghĩa sâu xa của một bài tụng niệm như “Bát Nhã Tâm Kinh” hay không. Trong trường hợp Marie sáu tuổi, vào lúc chết phải chăng em vẫn sáu tuổi? Tri thức trong tâm vô thức, hay có thể gọi là vô thức tập thể, của em vẫn hoạt động. Nghiệp lực đã đưa em vào kiếp vừa qua sẽ đưa em đi tới kiếp sau. Năng lực không thể bị hủy diệt, và tri thức đã được tích lũy trong vô số kiếp cũng không thể mất đi đâu. Người ta có thể quên nhưng không thể không tri thức.

Vậy em bé này thì sao? Khi chết em không còn trẻ theo nghĩa nhân duyên hay năm tháng của cõi vật chất, mà em không có tuổi. Tuổi tác chỉ là tương đối và bây giờ em không còn bị trói

buộc bởi sự giới hạn đó. Vậy tuổi của người chết không làm nên sự khác biệt nào. Phái tính, quốc tịch hay cả tôn giáo cũng không làm nên sự khác biệt nào. Điều độc nhất đáng kể là lối tụng niệm của chúng ta, tức là chúng ta có sự thành tâm, có niềm tin, và có sự tập trung tâm trí hướng về người quá cố hay không. Vì có thể nói rằng những con vật cũng có thể chịu ảnh hưởng của một tang lễ có năng lực lớn. Tất cả sự sống có nguồn gốc trong Tâm vũ trụ (Universal Mind), vì vậy mọi vật không có sự khác nhau giữa một vị Phật, một em bé sáu tuổi, một con voi, một con kiến, một cây thông và một cọng cỏ.

Tang Lễ Cho Trẻ Sơ Sinh

Khi trẻ sơ sinh chết, hay khi một người mẹ sinh thiếu tháng và không thể cứu được đứa con, hay khi thai nhi chết trong bụng mẹ, nhiều gia đình không biết có nên làm tang lễ hay không. Theo Phật Giáo thì một đứa trẻ đến với cha mẹ của mình vì nhân duyên. Dù chết trước khi ra đời, khi còn sơ sinh, trong tuổi ấu thơ hay đã lớn, tang lễ cũng có cùng một mục đích. Vì nhân duyên của cha mẹ với đứa trẻ, họ có khả năng gây ảnh hưởng lớn tới sự sống tương lai trong trạng thái sau khi chết của đứa con. Như vậy, giống như trong trường hợp người lớn, tang lễ là cơ hội trong một kiếp để làm cho đứa trẻ biết tới sự bất khả phân ly của sự sống và sự chết, về sắc tướng chính là chân không, chân không chính là sắc tướng, và đó là thông điệp của "Bát Nhã Tâm Kinh".

Ngoài việc hỗ trợ đứa trẻ qua đời và cung cấp một lối biểu lộ đau buồn của cha mẹ, tang lễ cũng là một phương tiện làm giảm cảm giác có lỗi có thể có của những người trong gia đình. Vì đối với

những người dự tang lễ một cách thành tâm, những thắc mắc của họ về nghiệp quả và vì bí mật của sự sống và sự chết vốn xuất hiện khi có cái chết của đứa trẻ sẽ được giải đáp. Bóng tối vây quanh sự chết sẽ tan biến phần nào. Một tang lễ hay lễ tưởng niệm có ý nghĩa, sẽ lay động trực giác sâu xa nhất của chúng ta về sự sống và sự chết, và còn dành cho cha mẹ, người thân và bạn bè sự bảo đảm là họ đã làm tất cả những gì có thể làm, để hỗ trợ đứa trẻ trong trạng thái sau khi chết. Chính điều này đóng góp nhiều cho việc làm giảm sự đau buồn của cha mẹ.

Phần ba:

NGHIỆP BÁO

"Những người nông cạn tin vào số phận,
tin vào những tình huống.
Những người có nghị lực tin vào nhân và quả."
Ralph Waldo Emerson

"Ngẫu nhiên là một từ vô nghĩa;
Không có gì có thể hiện hữu không có nguyên nhân."
Voltaire

Bắt đầu dịch phần này vào ngày 27.10.2015
nhằm ngày Rằm tháng Chín năm Ất Mùi - Phật lịch 2559
tại Tu Viện Viên Đức - Ravensburg - Đức Quốc

Dịch xong vào ngày 22 tháng 2 năm 2016 tại Tu Viện Viên Đức - Ravensburg - Đức Quốc

HT. Thích Như Điển



11. TÌM HIỂU VỀ NGHIỆP BÁO

(Sách tiếng Anh trang 139. Sách tiếng Đức trang 199)

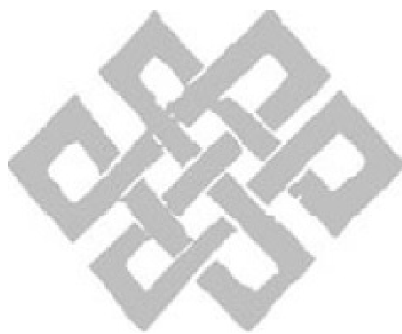
Mặt Bất Bình Đẳng Của Cuộc Đời

Kể từ thời thái cổ đầu tiên những người thợ săn khi chiến đấu với các thú dữ và nếu một ai trong họ bị mất đi một cánh tay hay một cái chân, thì người ta hay tự hỏi rằng: "Tại sao là tôi, mà không phải là người kia?" Trong tất cả mọi xã hội và nền văn minh, đàn ông và đàn bà đã từng tranh đấu để tìm những câu trả lời về cuộc sống dường như không công bằng và ngẫu nhiên ấy. Tại sao có người khi sinh ra bị mù và câm, những người khác thì hoàn toàn không bị tật nguyền? Tại sao có người khi sinh ra với một tâm hồn trong sáng và những kẻ khác trên thực tế lại không có tâm thức? Tại sao có người sinh ra đầy đủ vật chất, trong khi đó nhiều người khác lại nghèo nàn và khổ sở? Đâu là sự công bằng cho những điều này? Đối với nhiều người câu trả lời đơn giản thường là: "Đây là do ý muốn của Chúa. Con đường của Ngài là huyền bí và với sự hiểu biết giới hạn của chúng ta, không thể rõ biết hết được mục đích thâm sâu của Ngài, vì vậy mục đích của chúng ta không phải là hỏi về nguyên nhân tại sao chúng ta đang khổ và than vãn. Chúng ta phải tin rằng cuối cùng ý định của Chúa là điều hiển nhiên vậy". Nhưng đối với nhiều người khác những câu trả lời này không làm thỏa mãn về nguyên nhân mà cũng không về ý nghĩa của sự công bình nữa. Ngược lại chúng thường tạo nên những cảm giác bất lực và phẫn nộ, mà sự khổ tâm kia dẫn đến

tâm lý bất an sâu kín nữa. Hiện nay có một điều giải thích được chấp nhận bởi hằng triệu người, điều này đã mở ra một cánh cửa để trả lời tại sao những sự kiện xảy ra và xảy ra như thế nào. Đây là thuyết về nghiệp báo. Mặc dầu nhiều sự việc được xem như là ngẫu nhiên và thần bí, nhưng nghiệp báo chính là một quy tắc hoạt động đảm bảo cho sự công bằng này.

Sự hỗn loạn và phản ngược không ngừng về sự hiện hữu của con người được làm sáng tỏ bằng một nguyên tắc đơn giản cho rằng tất cả kết quả đều có một nguyên nhân xảy ra trước đó và ngược lại chúng nó trở thành cái nhân; cứ như vậy không ngừng nghỉ. Nói một cách khác giáo lý của nghiệp báo dạy rằng những kết quả mà chúng ta đang nhận được, nó tương ứng với những gì mà chúng ta đã gieo trồng.

Đồng thời những hành vi của nghiệp chẳng thể đo lường được, phức tạp và những hàm ý chẳng dễ dàng để nắm bắt. Với một lý do chính đáng, dấu hiệu thời cổ biểu tượng cho nghiệp báo là một hình thắt gút không kết thúc.



Dấu hiệu này mô tả một hệ thống bất tận những mối tương liên giữa tất cả những hình thức của sự sống. Ngoài ra. Nó cũng tượng trưng những nguyên nhân vô thủy vô chung gây ra sự sống trong các cõi luân hồi.

Luân Hồi

(Bánh xe của sự sống và sự chết)

Quá trình hiện hữu cũng được gọi là chuỗi kết nối của nguyên nhân, là mắt xích của điều kiện hình thành, hoặc thông thường hơn nữa tượng trưng cho bánh xe của sự sống và sự chết. Khi bánh xe xoay chuyển hoặc nói cách khác mỗi nối kết trong xâu chuỗi được khởi động, năng lực tồn đọng của sự xoay chuyển trước đó sẽ khơi động cho những vòng xoay tiếp nối để giữ cho bánh xe tiếp tục xoay chuyển. (1)

Bánh xe của sự sống và sự chết (luân hồi) là sự biểu hiện của tâm chưa giác ngộ. Đức Phật đã dạy rằng: "Tất cả là - Đây là quan niệm cực đoan thứ nhất. Tất cả không là - Đây là quan niệm cực đoan thứ hai. Để tránh hai sự cực đoan này Đức Phật đã dạy cho con đường Trung Đạo".

Để bình luận chi tiết về việc này Coomaraswamy đã viết rằng: "Giáo lý Trung Đạo cho rằng tất cả đều là sự hình thành, một xâu chuỗi không có cái bắt đầu (nguyên nhân đầu tiên) hay kết thúc. Không có một khoảnh khắc nào không thay đổi khi sự hình thành chuyển thành sự hiện hữu – ngay khi chúng ta có thể nhận thấy việc này qua cơ sở tính chất, tên gọi và thể hình, thì ngay sau đó chúng đã chuyển thành một hình thể khác. Thay thế cho một cá thể riêng lẻ là sự tiếp nối của nhiều khoảnh khắc tri giác." (2)

Tất cả chúng sanh đều bị trói buộc vào bánh xe - vòng quay của sự sống và chết không ngừng nghỉ - ở trong quỹ đạo của nguyên

nhân, mà kết quả hiện hữu là điều kiện của hành động từ xa xưa. Bánh xe này được di chuyển bởi những hành động, bắt nguồn do sự vô minh của chúng ta làm căn bản, tiếp xúc với thực tại tự nhiên và qua khuynh hướng của nghiệp báo từ trước, trong quá khứ, không tính toán được. Bánh xe này được xoay chuyển và duy trì bởi những sự tham đắm và bám víu vào sự ham muốn của sáu căn. Ngay tâm điểm của bánh xe là tham sân si. Sự sót lại của hành động từ mỗi vòng quay vẫn tiếp tục chuyển động cho vòng quay kế tiếp và vĩnh viễn bánh xe ấy tiếp tục quay không dừng nghỉ qua sự sống và sự chết, cho đến khi nào chúng ta tự giải thoát ra khỏi vòng luân hồi này.

Tại Sao Ta Nên Tin Vào Nghiệp Báo?

Tin vào định luật nhân quả dẫn đến một nhận định rằng những hành vi trong quá khứ của ta kết thành những gì trong hiện tại. Do vậy cuộc sống của chúng ta đang tạo hôm nay sẽ quyết định tương lai của mình. Chúng ta là những kiến trúc sư cho cuộc đời của chính mình. Chúng ta có thể thay đổi. Như nhà báo John Walters đã viết: “Sự chấp nhận lý thuyết về nghiệp báo và luân hồi sẽ an định nhiều vấn đề liên quan đến đời sống mà trước đó hầu như chẳng giải thích được. Điều đó sẽ đưa đến một sự giải thích hợp lý đối với hoàn cảnh và sự kiện của cuộc sống, cho những thảm kịch và những hỷ kịch, mà nếu không, nó sẽ có cảm giác thế giới này như là một nhà điên hoặc một loại đồ chơi của một vị cuồng thánh.

Niềm tin về nghiệp báo và luân hồi sẽ mang lại một sự an lạc lâu dài trong tâm và khả năng hiểu biết. Cuộc sống sẽ không làm cho

chúng ta sân hận và bỡ ngỡ nữa, cái chết sẽ mất đi sự ghê sợ kia. Chúng ta sẽ chấm dứt không đặt ra những câu hỏi vô ích như: 'Tại sao Chúa lại để những việc ấy xảy ra?' Khi chúng ta gặp một điều bất hạnh thì chúng ta sẽ liên tưởng và nhận chân rằng, những hành vi xấu xa của cuộc sống về trước đang được trả quả trong hiện tại. Những nợ nần đang được xóa bỏ". (3)

Nghiệp Và Nguyên Nhân

"Nghiệp nhân quả" mang một ý nghĩa rất sâu sắc, không phải chỉ là nguyên nhân tạo thành. Nếu chỉ nhìn một cách đơn thuần, nguyên nhân sẽ được thấy rất là đơn giản. Hãy dùng một thí dụ, cùi tay của tôi đụng vào một cái ly để trên bàn, cái ly ấy rơi xuống sàn nhà và vỡ ra từng mảnh. Cái ly bị rơi, vì cái cùi chỏ tôi đã hất đổ nó. Cái ly bị vỡ chính là cái hậu quả. Nếu tôi đang chạy xe đạp và bánh xe cán lên một mảnh chai, hơi bị xì ra thì nguyên nhân của việc xì hơi kia là do miếng mảnh chai và kết quả là bánh xe bị xì. Tất cả điều này đã quá hiển nhiên. Trong trường hợp kế tiếp đây thì sự liên hệ (nhân quả) không được rõ ràng như vậy. Có một cặp vợ chồng thay vì dạy dỗ đứa con mình bằng sự thông cảm thì lại quá nghiêm khắc với nó. Đứa con ấy có cảm giác bị tổn thương và đau khổ, nên đã trút hết cơn giận lên đầu đứa em gái của nó, nối tiếp cái vòng tâm thức bị tổn thương đó. Cha mẹ bây giờ lại phải tìm cách khắc phục tình thế khó khăn hơn gấp bội, mà chính họ đã tạo ra sự phiền não này lúc ban đầu. Do vậy nhân quả đã chi phối tất cả khía cạnh trong cuộc đời của chúng ta.

Ở một ý niệm khác, nguyên nhân và kết quả là sự lưu xuất không ngừng nghỉ của thời gian và không gian nối kết toàn thể những chúng sanh cũng như những hiện tượng lại với nhau.

Cấu trúc của nghiệp chứa đựng không chỉ đơn thuầnnhân và quả, mà nghiệp còn bao gồm cả đạo đức, tinh thần cũng như vật chất, nó có thể nắm bắt được ngay cả nguyên nhân cũng như kết quả. Được dẫn chứng từ ngôn ngữ gốc Sanskrit, "kri" có nghĩa là "làm" hay "tạo nên", nghiệp có liên quan đến hành động, thường là hành động của ý thức và những hành vi. Từ dòng chảy của kết quả được tạo ra từ những hành động trước đó, điều này được diễn đạt bằng một danh từ chính xác hơn là Karmavipaka. Tuy nhiên ngày hôm nay người ta hay dùng chữ Karma một cách dễ dãi để bao gồm cả hai ý nghĩa này. Nghiệp là một danh từ đa dạng, dẫn đường cho ta đến sự liên hệ tinh vi và phức tạp, về nhân cũng như quả, đồng thời giúp chúng ta hiểu được sự hình thành của kết quả và hành động liên đới, chi phối lẫn nhau như thế nào.

Nghiệp Và Ý Định

Mỗi ý định về những hành vi của thể chất hay tinh thần, tích cực hoặc tiêu cực đều dẫn đến một khuôn khổ không thay đổi. Chúng để lại phía sau một dấu ấn sớm hoặc muộn sẽ tạo ra những quả báo và kết quả của chính mình và trong cuộc sống của người khác. Dấu ấn này sẽ không bao giờ được xóa bỏ, ngoại trừ nghiệp đó tự chấm dứt hoặc là bị làm gián đoạn bởi một nghiệp khác mạnh hơn. (4)

Tuy nhiên "ý định" ở đây phải được hiểu một cách bao quát hơn rằng, nó có thể bao gồm cả một lãnh vực rộng lớn về những hành

hoạt của tâm thức. Những hành động tạo tác từ bản năng hoặc thói quen, ví dụ như những sự phẫn nộ đột phát bất chợt, và những hành động qua tác dụng của tâm ý hoặc cảm xúc, cho dù chúng ta không hiểu được cái động lực sau những hành động đó, đều có kết quả của nghiệp. Từ lãnh vực tâm lý học chúng ta biết được rằng những hành động mặc dù không cố tình cũng đều có một nguồn gốc trong tiềm thức.

Chẳng phải bất cứ một quả báo nào cũng là sản phẩm do ý muốn hoặc nghiệp. Chúng ta hãy cho rằng có một nhánh cây lớn trên một cây rơi xuống và làm cho tôi bị thương nặng trong lúc tôi đang đi dạo vào một ngày có gió lớn. Tôi đã chẳng làm gì để nhánh cây ấy rớt xuống, thế nhưng tôi đã cảm nhận được cái hậu quả từ cành cây rơi xuống. Không những thế, tôi tự đưa mình vào nơi đó khi nhánh cây rớt xuống và vì đó tôi chịu trách nhiệm cho những gì đã xảy ra với tôi (*có thể đó là kết quả của nghiệp xấu, mà cũng có thể là không phải*). Cái nguyên nhân làm cho cành cây rớt xuống là do gió và cành ấy bị yếu và cái nguyên nhân mà tôi bị thương tích là do tôi đang ở dưới nhánh cây ấy khi nó rớt xuống. Mọi việc xảy ra đột ngột và phản ứng của tôi đối với cú sốc nặng nề này có thể đưa đến một ảnh hưởng lâu dài cho tôi; nhưng đây chỉ là kết quả của một nguyên nhân nào đó - phản ứng của tôi đối với sự kiện này.

Tất cả những điều kiện thuộc về hiện tượng là những kết quả phức tạp liên hệ thay đổi nhau của nhân quả. Những hiện tượng này phát khởi, khi những điều kiện kết hợp thành, thì hiện tượng cũng tùy theo đó mà đổi thay.

Những ý định của những hành động "là những thể thức của năng lượng, mà chúng được đưa đến từ bên ngoài và nó ảnh hưởng cho chính người làm hay cho cả hai cũng như cho những người khác. Một kẻ giết người có thể không bao giờ bị kết tội hoặc trừng phạt bởi cơ quan chính quyền, nhưng người bị giết vẫn còn tồn tại nơi đây. Nhưng đôi lúc ở nơi nào đó cái năng lượng của việc làm trong quá khứ sẽ ảnh hưởng đến cả hai, kẻ giết người và ảnh hưởng đến những người khác nữa. Cái năng lượng ấy chẳng bao giờ mất". (5) Cố tiến sĩ Sarvepalli Radhakrishina, một trong những học giả người Ấn Độ đã gọi nghiệp là "Quy luật của sự bảo tồn năng lượng đạo đức". Giáo sư Garma C.C. Chang đã diễn tả việc này như sau:

"Nghiệp chủ yếu là một giáo lý về những ảnh hưởng thay đổi phức tạp giữa những sức mạnh và hành động, mà chính nó đã tác động vào bánh xe Samsara (luân hồi). Nhìn theo giả thuyết của vũ trụ thì sức mạnh phức tạp của "*lực-hành động*" này là động lực xoay chuyển cả vũ trụ và cuộc sống. Theo ý nghĩa đạo đức là một định luật không lỗi lầm, và không riêng tư, có ảnh hưởng hoàn chỉnh về đạo đức cho sự "*thưởng*" và "*phạt*". Về phương diện siêu hình học, nghiệp là năng lực sáng tạo được dẫn đến bởi những hành vi cộng nghiệp của một nhóm nhất định. Nó bảo đảm cho sự trật tự và chức năng của một vũ trụ, mà nơi đó nhóm này làm chỗ nương tựa …"(6)

Nghiệp Không Phải Là Số Phận

Đức Phật đã dạy rằng: "Nếu đúng là con người phải gặt hái hậu quả của những gì mình đã làm. Thì trong trường hợp ấy chẳng có

một đời sống của Tôn Giáo nào cả, mà cũng chẳng có một cơ hội nào chấm dứt hoàn toàn sự khổ đau kia. Nhưng nếu anh ta được nhận phần thưởng theo những hành động anh ta đã và đang làm. Thì trong trường hợp đó sẽ có một đời sống Tôn Giáo và cơ hội có thể chấm dứt tận gốc mọi sự khổ đau…" (7)

Đoạn trích này đã bác bỏ kiến giải sai lầm rằng, toàn thể những hoàn cảnh, quan điểm của vật lý và tinh thần chỉ bắt nguồn từ những nguyên nhân của quá khứ. Và hơn nữa:

Nếu cuộc sống hiện tại bị chi phối hoàn toàn bởi những hành vi của chúng ta từ trước, thì nghiệp sẽ là kết quả đưa đến thuyết định mệnh. Nếu điều này là đúng thì tự do tư tưởng là một điều vô lý. Cuộc sống này hoàn toàn có tính cách máy móc, chẳng khác cái máy là bao. Cho dù chúng ta bây giờ được tạo ra bởi Chúa toàn năng, người mà kiểm soát vận mệnh của chúng ta và định đoạt hết tất cả tương lai của chúng ta, hoặc dù chúng ta được tác tạo bởi các nghiệp của quá khứ. Cái mà quyết định về số phận của chúng ta và kiểm soát đời sống của chúng ta, không bị tác động bởi tất cả những hành động nào của chúng ta trong hiện tại, nó đều giống nhau. Một giáo điều điên cuồng như vậy không phải là định luật về nghiệp của Phật Giáo. (8)

Trong định luật của nghiệp không có chỗ đứng cho những tư tưởng điên rồ cho rằng có một số mệnh định nghiệp đã có sẵn trước. Bởi vì hoàn cảnh trong cuộc sống chung quanh cũng như những phản ứng của chúng ta được liên tục thay đổi. Chỉ khi nào người ta nghĩ rằng giữa nhân và quả có sự quan hệ cố định, thì

lúc bấy giờ người ta nghĩ rằng giáo lý về nghiệp ấy sẽ tương ưng với thuyết định mệnh.

Tuy nhiên nhân và quả luôn thay đổi. Bởi vì nhân và quả luôn thay đổi theo môi trường. Chính nó đồng thời vừa là nhân và quả của quá khứ, hiện tại và tương lai. Quả của quá khứ phải cần được trả. Thế nhưng qua những hành động hiện thời chúng ta có cơ hội thay đổi đời sống tương lai của chúng ta (cho dù khi chúng ta nói về quá khứ và tương lai, có thể là quá giản đơn, nhưng điều đó là điều kiện cần thiết về cách suy nghĩ và hành thọ của chúng ta). Túc mệnh luận với hàm ý rằng chúng ta tranh đấu, không kết quả chống lại số phận đã định trước do một thẩm quyền cao hơn, là một quan niệm sai lầm của quy luật về nghiệp quả. Tại sao tôi phải nên cố gắng có một cuộc sống tốt, khi cuộc đời của tôi đã được định trước như vậy?

Chân lý có nghĩa là chẳng có gì không thể thay đổi cả. Bởi vì chúng ta luôn có khả năng hiện hữu thực hành tự do những ý chí của mình. Rõ ràng là mỗi người có một năng lực trong khoảnh khắc để thay đổi một nghiệp báo trong tương lai về một hướng khác. Nếu chúng ta không có được sự tự do đó thì những sự thực tập về tâm linh dùng để làm gì?

Nguyên Nhân Chính Và Nguyên Nhân Phụ

Nghiệp báo liên quan đến sự phối hợp của nguyên nhân chính và nguyên nhân phụ. Ví dụ như để trồng một cây thì cái hạt là nguyên nhân chính, phân, mưa, gió, mặt trời và sự để tâm đến của người nông dân là những nguyên nhân phụ. Chúng ta lấy thí dụ:Hai người nông dân cùng một lúc gieo hạt giống ngũ cốc, một

người thì chăm sóc phân bón miếng ruộng đầy đủ, còn người kia thì không lưu tâm chăm sóc, cỏ dại mọc đầy. Sự thu hoạch rõ ràng là khác nhau (cho thấy cái nguyên nhân thứ hai ấy có thể là cần thiết và quan trọng).

Trên nguyên tắc nguyên nhân chính và nguyên nhân phụ luôn có sự tác động với nhau. Dù cho ảnh hưởng có thể không lớn lắm, thí dụ như việc nhảy mũi, hoặc to lớn như sự chết chóc. Cũng giống như vậy, khi chúng ta trải qua sự sống này bước vào giữa trạng thái của cái chết, với sự mong ước đầu thai trở lại thành người (là nguyên nhân chính), thì điều này cũng không thể thực hiện được, nếu thiếu cha mẹ. Họ là những nguyên nhân thứ hai cần thiết cho sự tái sinh này.

12. CHUYỂN NGHIỆP

Ác Nghiệp Có Thể Ngăn Ngừa Được Không?

Mặc dù kết quả là sự thành tựu từ nguyên nhân, chúng ta vẫn có quyền lực để ảnh hưởng đến kết quả đó. Bởi vì trải qua những mắt xích của nguyên nhân chính là tư tưởng tự do của chúng ta. Ví dụ như một kết quả xấu có thể thay đổi để trở thành tốt dựa vào thái độ của chúng ta.

Chúng ta lấy thí dụ của một người bị án tù, kết quả là do hành động trước đó. Tuy nhiên tư tưởng và cách xử sự như thế nào trong tình huống này là hoàn toàn lệ thuộc vào bản thân của người đó. Anh ta có thể thay đổi tâm tánh và trở nên người thừa hành pháp luật, hoặc giống như một kẻ phạm pháp cũ, tự nhắc nhở mình rằng phải cẩn thận hơn nữa để đừng bị bắt trong lần tới. Anh ta cũng có thể biến nhà tù thành trung tâm luyện tập tinh thần bằng cách thực tập thiền định và đọc những cuốn sách hay. Tùy thuộc vào tư cách của anh ta trong thời gian bị giam giữ, sẽ dẫn đến sự thay đổi khác nhau.

Đời sống của Robert Stroud trong "Người chim của Alcatraz" để cho ta thấy về nguyên tắc này. Sau khi sống 54 năm trong tù, ông ta chết ở tuổi 73. Mặc dù ông ta mới học đến lớp 3, nhưng ông ta đã có thể tự học về các đề tài khác nhau như: Thiên văn học, họa học, ngoại ngữ, toán học cũng như luật học. Ngoài ra ông ta cũng có chương trình cải cách nhà tù, học về loài chim và ông ta đã trở thành người chuyên môn nổi tiếng thế giới biết về căn bịnh của

những con chim. Dần dần ông ta đã trải qua sự thay đổi cá tính của mình để trở thành một con người dễ thương và có lòng từ bi.

Trong quý vị chắc cũng có người biết về lịch sử của nhà Du Già Milarepa người Tây Tạng. Thời còn trai trẻ Milarepa đã dính líu về những ảo thuật đen, trực tiếp dẫn đến những cái chết của nhiều người. Cuối cùng thì ông ta quyết định cho việc thay đổi cuộc đời của mình và bắt đầu tập luyện dưới sự hướng dẫn của một vị Thầy. Trong thời gian ông ta luyện tập, ông ta đã phải trải qua nhiều sự khắc khổ. Ông ta ăn uống khốn khổ và sống không có áo quần che thân trong hang động trên núi cao. Thầy ông ta đã cho ông ta nhiều cơ hội để xây một căn nhà bằng nhiều tảng đá nặng nề và mỗi một lần nhà được xây xong là ông Thầy xô đổ xuống, bắt phải phá sập và xây trở lại ngôi nhà ở một địa điểm khác. Trong sự khổ nhọc đó Milarepa từng bước từng bước đã có thể trả nghiệp sát hại làm chết nhiều người, và cuối cùng ông ta đã trở thành một nhà thông thái vĩ đại và là một vị Thầy.

Hiện Báo Và Hậu Báo

(Nhân quả cùng lúc và nhân quả cách xa)

Hiện báo và hậu báo của nhân và quả là hai lãnh vực về nghiệp lực. Hãy lấy một thí dụ, tôi tự làm đứt tay trầm trọng và la lớn lên một cách đau đớn. Vết thương, máu chảy cũng như cái đau kia diễn ra cùng một lúc. Sau đó vết thương có thể bị nhiễm trùng và cánh tay của tôi có thể bị sưng lên và cần đến sự quan tâm của bác sĩ. Đây chính là nhân và quả cách xa.

Ngoài ra có một định luận nói về cái nguyên nhân nhỏ và hậu quả lớn. Trong trường hợp này thì thời gian chính là một yếu tố quan

trọng: Khoảng cách thời gian giữa nguyên nhân và kết quả càng dài thì kết quả càng to lớn hơn. Ví dụ như việc để dành tiền với số lời cao mà anh dành dụm được và càng để lâu nơi nhà băng thì anh sẽ càng nhận được nhiều tiền lời. Ngược lại nếu anh bị nợ và không trả được số tiền ấy trong một thời gian dài thì nó sẽ gia tăng với lý do tiền lời càng lên. Thiền sư Yasutani đã nói rằng: “Hãy nghĩ về những hành vi tốt của bạn như là sự để dành và những hành vi xấu xa của bạn như là một món nợ”.

Nghiệp Quả Biến Đổi Và Nghiệp Quả Cố Định

Trong thời gian của một kiếp người, mỗi chúng sanh đều có một cái “nghiệp cố định” và “nghiệp biến đổi”. Ngoài những nghiệp biến đổi có một nghiệp cố định được sinh ra bao gồm cả chủng loại, sắc tộc, chủng tánh và một số điều kiện bẩm sinh khác, chẳng hạng thiếu tay chân v.v… Định nghiệp của chúng ta là kết quả từ những việc làm về trước kết tụ lại trong thời gian sinh ra và nó sẽ tồn tại mãi cho đến khi chết, không thay đổi. Ví dụ khi sinh ra da màu trắng hoặc đen hay người Á châu; hoặc đàn ông hay đàn bà, là cái nghiệp không hề biến đổi. Trong đời sống hằng ngày những điều kiện này sẽ đưa đến sự tái sanh kế tiếp; một lần nữa với sự liên hệ về hành vi của cá nhân đó trong quá khứ.

Nghiệp quả biến đổi là nghiệp quả mà người ta có thể cải biến qua ảnh hưởng của sự cố gắng bởi chính mình. Để ví dụ cho việc này, có thể dùng đề tài về sức khỏe. Một người có thể khi sinh ra đã bị bệnh, nhưng khi để ý chăm sóc sức khỏe thì người đó có thể trở nên mạnh khỏe hơn. Hay một người nào đó khổ sở về một vết thương nặng, làm cho anh ta bị tàn tật. Thế nhưng anh ta cố gắng

rất nhiều và vượt lên khỏi cái nghiệp phủ định ấy. Sau đây là câu chuyện làm bằng chứng cho sự việc này:

Một người trẻ bơi cứu hộ tên là Dong Heir đã nhảy vào một hồ tắm để cứu một người đang kêu cứu. Anh ta nhảy vào với một áp lực mạnh, nên đầu của anh đụng vào sàn của hồ tắm, làm gãy cổ và trở thành bại liệt. Người trẻ này rất tự hào về sức mạnh và khả năng trong lãnh vực thể thao của anh ta. Bấy giờ thì anh nằm bất động và về sau trở thành tàn tật vĩnh viễn. Gia đình của anh ta giúp chăm sóc và chính anh cũng đã nỗ lực cố gắng để chóng bình phục. Qua một thời gian cái cổ bị gãy được hồi phục và với sự trợ giúp tích cực của việc vật lý trị liệu, anh ấy đã có thể xử dụng phần trên của thân thể. Tác động bởi thành quả ấy anh ta bắt đầu tập tạ. Tiếp đó anh ta có thể chơi ném tạ và ném lao từ trên xe lăn. Anh đã thắng được huy chương vàng với thành tích đạt kỷ lục về bộ môn ấy dành cho những người khuyết tật trong giải thi đấu; anh ta học đại học và bắt đầu với ngành luật, rồi sống tự lập trong ngôi nhà riêng và tự lái xe đi. Theo phương cách này thì anh ta đã tự thay đổi nghiệp quả của chính mình. Từ một người liệt giường, hoàn toàn bị lệ thuộc vào sự giúp đỡ của người khác (nghĩa là người bị bại liệt tứ chi), anh ta đã trở thành một huấn luyện viên năng động và chuyên nghiệp, tạo cho mình một cuộc sống tự chủ, không cần đến sự giúp đỡ của người khác. (9)

Định nghiệp và nghiệp biến đổi cũng có thể được nhìn qua một phương diện liên quan đến tuổi thọ. Định nghiệp bởi vì tuổi thọ bị giới hạn bởi một sự kế thừa di truyền, biến đổi vì nó cũng bị chi phối bởi hoàn cảnh chung quanh và thói quen của người đó. Một người dễ thương và trung thực có những hành vi tốt, trong sạch sẽ

gặt hái được nhiều lợi lạc cho trạng thái tâm linh mà chính thái độ của anh ta đã tạo thành. Anh ta tự tại và tự tin với những hành vi của mình. Anh ta càng nhân đức chừng nào thì càng thể hiện cái gốc từ bi của mình, và những hành động kia sẽ trở thành bản năng của anh ấy. Mặt khác, một người đoản khí, tàn nhẫn và chẳng trung thực thì sẽ làm cho chính cuộc đời mình và những người khác khó khăn hơn, tạo ra những phẫn nộ và sự bất an. Những việc làm hư bại của anh ta sẽ trở thành thói quen và anh ta sẽ thực hành những điều ấy với tốc độ gia tăng gấp bội. Hơn nữa, sự tập trung tư tưởng càng lớn, càng nhiều trong lúc hành động, thì hậu quả của hành động ấy càng kéo dài hơn tiếp tục sau đó. Và cứ như vậy, hành động sẽ ảnh hưởng trạng thái của tâm và ngược lại trạng thái của tâm sẽ quyết định cho mọi hành vi trong cuộc sống.

Tất cả mọi hành vi, dù là việc nguy hại hay tốt đẹp đều bị ảnh hưởng, cố tình hay vô tình hoặc ngẫu nhiên, sớm hoặc muộn đều ảnh hưởng đến những người tạo tác. Mọi sự suy nghĩ, những phát ngôn và những hành vi đều là những hạt giống, chỉ cần chờ những điều kiện thích hợp thì nó sẽ trổ quả như một sự kiện hoặc hoàn cảnh nào đó. Cái kết quả ấy có thể thành thục tức thời hoặc trễ hơn, ở một thời gian sau trong cuộc sống này; hoặc là trong cuộc sống của những kiếp sau. Ngoài ra ở giữa chuỗi nguyên nhân và kết quả đó, còn có thêm những cái nhân khác thêm vào và có thể ảnh hưởng cũng như thay đổi về kết quả của cái nhân khởi nguyên kia. Chúng ta chẳng hề biết trước được rằng: Một nghiệp riêng biệt tương ưng khi nào sẽ trổ quả. Đây là một quá trình liên tục, tùy theo sự phản ứng như thế nào đối với hoàn cảnh

sẽ quyết định về chất lượng của cuộc sống hiện tại, cũng như cho cả đời sống tương lai của chúng ta.

Đạo đức, trí thức và khí chất của mỗi chúng ta khác biệt nhau, lý do vì những hành vi của hiện tại và quá khứ. Như vậy thì "nghiệp" có thể được nhận thấy như năng lực tạo nên sự khác biệt giữa cá thể đơn độc - sự khác nhau trong tài năng, vị trí và sự quyết tâm, cũng như là trong hình thể, màu sắc, hình tướng và thậm chí cả quan điểm của cuộc sống. Bất kể là thời gian, không gian hoặc những người có liên quan, thăng trầm của đời sống con người đều bị ảnh hưởng và chi phối bởi quy luật này.

Vượt Qua Nghiệp Báo

Nghiệp báo quyết định và giới hạn. Một điều đơn giản khi ta đang có được thân và tâm này đã là hạn định của nghiệp. Chúng ta chỉ cần đề cập đến những khả năng về thân thể của một loài thú nào đó thì sẽ thấy rõ sự giới hạn của chúng ta về phương diện này như thế nào. Chẳng có một người nào đạt được độ nhanh hay sự kiên nhẫn như con ngựa hoặc con beo. Như khả năng leo trèo của một con khỉ thì chẳng có người nào có thể làm được. Khả năng ngửi mùi của một con chó được cho rằng gấp cả 100 lần so với con người. Mỗi sinh vật là kết quả do nghiệp lực đưa đến những gì nó đang là.

Những gì mà chúng ta tìm cầu, cố ý hoặc vô ý, là cách thoát ra khỏi sự giới hạn và những lệ thuộc của mắt xích nhân quả đang áp đặt trên mình. Làm sao chúng ta có thể đạt được sự giải thoát này? Thoáng nhìn một công án đơn thuần sau đây sẽ cho chúng ta biết:

Một người học trò hỏi một vị Thầy rằng: "Khi cơn lạnh và nóng đến, chúng ta có thể trốn thoát chúng bằng cách nào?"

Vị Thầy: "Tại sao con không đi đến chỗ nào không lạnh cũng chẳng nóng?"

Học trò: "Nơi nào là nơi chẳng lạnh, cũng chẳng nóng?"

Vị Thầy: "Vào mùa Đông, con hãy để cái lạnh ấy giết con. Vào mùa Hè thì con hãy để cái nóng ấy giết con!"

Vị Thầy xử dụng việc nóng và lạnh ở đây chính là một ẩn dụ cho sanh, lão, bệnh và tử - những mốc chốt của nghiệp lực ở trong đời sống của tất cả chúng ta. Những mốc chốt này ở khắp mọi nơi. Để nhấn mạnh điểm này, vị Thầy hỏi rằng: "Tại sao con không đến đó, nơi chẳng có lạnh lẫn chẳng có nóng?" Vị Thầy chỉ cho người đệ tử một con đường. Thế nhưng người học trò vẫn không hiểu và bổ sung thêm chỗ sai trái tiếp theo ấy. "Nơi đó là nơi nào?" anh ta đã hỏi và vị Thầy lại trả lời rằng: "Mùa Đông thì hãy để cái lạnh giết con và mùa Hè thì hãy để cái nóng giết con".

Nói một cách khác, nếu lạnh hãy đừng mong rằng con đang phơi nắng ở trên bãi biển mùa Hè, hãy đối diện với cái lạnh ấy. Nếu trời nóng bức, đừng có phí thời gian để mơ có một cơn gió mát, hãy chấp nhận hoàn toàn cái nóng ấy thì con sẽ vượt qua khỏi nó.

Đau đớn, bệnh tật, già cả và chết chóc đều có thể vượt qua được nếu chúng ta không chạy trốn chúng, mà ngược lại phải đối diện với chúng bằng tâm thức dũng mãnh, như vị Thầy đã dạy. Chúng ta thường dao động khi gặp một điều gì bối rối trong đời sống, ngần ngại để đối diện với nó. Điều này cũng giống như sự trầm mình trong một cơn tắm lạnh vào mùa Đông. Nếu bạn nghĩ rằng: "Chắc sẽ lạnh lắm!" thì trong tâm thức sẽ chuẩn bị ứng phó với

cái lạnh ấy. Bạn sẽ bắt đầu run rẩy ngay cả trước khi cái lạnh chạm vào bạn. Nhưng cũng đừng nghĩ về cơn lạnh ấy hoặc bất cứ vật gì khác. Hãy chạy thẳng vào đứng dưới vòi nước và tự làm cho mình ướt. Ai đang đứng phía ngoài và có thể nói rằng "tôi đang lạnh"? Không có một tình huống nào dù đó là cơn lạnh buốt hay cơn nóng cháy; một tình trạng khó khăn gia đình hoặc là một sự liên hệ riêng tư phức tạp, vị Thầy muốn dạy cho chúng ta rằng: Chúng ta ở trong tình huống nào cũng không để bị phiền não và để tình trạng ấy kéo dài, mà hãy trực tiếp đối diện với những tình huống ấy.

Nếu chúng ta chỉ đối diện bề mặt của mọi tình huống thì chúng nó sẽ không hoàn hảo, chẳng hài lòng, không được toàn diện. Hãy đối diện trực tiếp với vấn đề và mọi việc sẽ trở thành hoàn hảo, đầy đủ và nguyên vẹn.

Thiền Sư đã giải thích như sau:

> *Mỗi sát na, mỗi sự hiện hữu, chính nó là cái nhân của nó, ngoài ra chẳng có sự tồn tại của một cái tôi hoặc một thế giới nào nữa. Trong trường hợp này một người có được một sự tự do thật sự sẽ là một người sống với sự an lạc trongbất cứ một hoàn cảnh nào xảy ra và cái kết quả mang đến. Dù cho tình huống thuận lợi hay không thuận lợi, anh ta sẽ sống hoàn toàn với tình huống tuyệt đối ấy cùng sự hiện hữu của chính mình - điều này có nghĩa là, anh ta tự tạo cho mình cái nhân. Anh ta sẽ không bao giờ phân biệt phải trái về mọi mặt của những tình huống. Những yếu tố bên ngoài sẽ không làm cho anh ta dao động. Nếu anh ta sống được như vậy thì anh ta chính là ông Thầy của nguyên nhân và kết quả và mọi điều đều được*

thuận duyên như nó là. Sự bình an của nội tâm được thiết lập nơi đây.(10)

Con đường đi ra, chính cũng là con đường đi vào.

Cộng Nghiệp

Hạnh phúc và khổ đau cũng có thể là kết quả của cộng nghiệp, mà mỗi thành viên của nhóm gặt hái từ sự gieo trồng của nhóm từ trước đó. Dù rằng mỗi chúng ta đều có sự hiện hữu riêng biệt nhưng đồng thời chúng ta cũng có sự liên hệ sâu xa với nhau. "Kết quả này đưa đến kết quả kia". Mọi việc đều liên hệ chặt chẽ với nhau và tất cả mọi vật đều trực thuộc vào nhau. "Theo Phật Giáo thì chẳng có bất cứ một vật gì được sáng tạo đơn lẻ hay cá thể cả. Khẳng định rằng: Mọi vật ở trong vũ trụ này đều lệ thuộc lẫn nhau và tạo ra sự giao hưởng với sự toàn diện của vũ trụ hòa hợp. Nếu thiếu đi một đơn vị, thì vũ trụ sẽ không trọn vẹn; nếu thiếu đi những cái kia thì đơn vị này cũng không thể tồn tại". (11)

Chúng ta sẽ nhìn thấy nguyên tắc hoạt động trên phương diện xã hội. Muốn được làm cha mẹ thì phải cần có con cái. Trẻ con cần cha mẹ để được sanh cũng như dưỡng dục. Người dân cần sự bảo vệ của cảnh sát; cảnh sát cần đến phương tiện tài chánh của chúng ta cung cấp. Tương tự như vậy, điều này cũng có giá trị cho những nhân viên chữa lửa. Một thành phố lệ thuộc vào tiểu bang cho một số dịch vụ. Tiểu bang lệ thuộc vào sự hợp tác với các tiểu bang khác và của chính phủ liên bang để bảo vệ cho dân chúng trong nhiều phương diện khác nhau. Chính quyền liên bang không thể hoạt động được, nếu không có sự làm việc và sự hỗ trợ của dân chúng. Họ bị lệ thuộc bởi quốc gia của họ để có sự

đồng nhất về sự nhận diện nhân hóa cũng như hạnh phúc. Những quốc gia khác cũng vậy, lệ thuộc vào nhau trên nhiều lãnh vực. Với một ý nghĩa sâu xa thì tất cả chúng ta đều cùng chung một chuyến tàu – còn hơn thế nữa – chúng ta đồng thời cũng là cánh tay nối dài với những người khác. Nếu nói về nghiệp lực tất cả chúng ta đều được kết nối bởi một mạch sống bao gồm những trách nhiệm đối với nhau.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để phân biệt giữa cộng nghiệp và biệt nghiệp. Giả dụ như tôi lười chăm lo cho sức khỏe của mình và bị bệnh. Đây chính là nghiệp riêng và cũng chẳng có ai có thể thay thế cho bệnh tình của tôi cả. Thuốc đắng phải tự tôi uống lấy. Tuy nhiên cộng nghiệp sẽ bắt đầu tác động; nếu trường hợp bị bệnh nặng, có thể cần đến việc giải phẫu. Do đó gia đình và bạn bè của tôi sẽ liên quan đến vấn đề tài chánh cũng như tâm lý. Là một hành khách trên chuyến bay hay trên xe hơi bị tai nạn- Đây chính là cộng nghiệp. Nhưng nếu trường hợp có một hành khách bị chết, còn những người khác chỉ bị thương và có những người còn lại vẫn bình thường, chẳng hề hấn gì - Đây chính là những biệt nghiệp. (12)

Cộng nghiệp không phải chỉ ảnh hưởng đến với cá nhân, mà còn cho nhiều người khác nữa. Có nghĩa rằng: Cộng nghiệp cũng có thể trở thành biệt nghiệp và trong ý nghĩa này chúng ta thường không thể nói rằng: Nghiệp là khẳng định về biệt nghiệp hay cộng nghiệp. Chúng nó ảnh hưởng và liên kết với nhau. Hãy nghĩ về Hitler: Biệt nghiệp riêng của ông ta, để trở thành một kẻ sát nhân hàng loạt. Thế nhưng điều ấy cũng là cộng nghiệp của quốc gia Đức quyết định chọn sự lãnh đạo của ông ta. Một ví dụ khác

về sự chìm tàu Titanic. Đây là nghiệp riêng của người thuyền trưởng đã tự chọn cho mình việc vô ý về những cảnh báo có núi băng mà vẫn tiếp tục lộ trình. Nhưng đó cũng là cộng nghiệp của mọi người trên cùng chiếc thuyền, có sự hiện diện của thuyền trưởng đã cùng đi trên chiếc thuyền đó.

Chúng ta không thể dự báo được về cộng nghiệp như một vài trường hợp mà chúng ta có thể nói về biệt nghiệp. Tuy nhiên chúng ta có thể nhìn về những khuynh hướng. Nếu một cá nhân một quốc gia hay một đoàn thể bám víu vào sự thực hành một chủ trương hoặc những thói quen có tính cách hủy hoại, thì họ sẽ bị ràng buộc rơi vào những tình huống khổ đau. Chúng ta nối kết với nhau thành một khối. Cộng đồng cộng nghiệp của những nhóm mà chúng ta liên hệ với nhau là một phần của chúng ta, cũng là một phần của họ. Chúng ta cũng có thể chọn cho mình để trải rộng ra sự hòa bình hoặc là sự phẫn nộ.

Cộng nghiệp luôn luôn hoạt động, nhưng nó hoạt động trên một phạm trù rộng hơn của biệt nghiệp. Ở đây có hai cách thức hoạt động. Một là chúng ta thường chẳng rõ biết về cộng nghiệp, nó giống như là một bức tranh lớn, mà sự tác động của nó không được thấy rõ ràng cho đến khi được nhìn từ phía xa. Hai là khi cộng nghiệp hoạt động như một sự kiện chung, thì chúng sẽ ở một mức độ khổng lồ và có lực hủy hoại lớn, bởi vì nó liên quan đến rất nhiều người.

Chúng ta cũng có thể phân biệt giữa sự kiện cộng nghiệp và biệt nghiệp. Trường hợp đầu là một loại liên hệ với sự kiện, như việc chìm tàu Titanic, chiến tranh Việt Nam, hoặc giả tai nạn xe hơi.

Trong trường hợp thứ hai là hoạt động của nền tảng căn bản giữa nhân và quả, ảnh hưởng tới một nhóm tập thể như hoàn cảnh, địa phương, chủng tộc, tín điều hay một nhóm chủng tộc.

Nghiệp Cha Mẹ Và Con

Trên bình diện thâm sâu, cộng nghiệp liên quan đến cha mẹ và con cái, thâm sâu hơn giữa anh chị em với nhau. Sự chấp nhận của cộng nghiệp lẫn nhau giữa cha mẹ và con cái có một tác động sâu xa. Chẳng có đứa trẻ nào nếu tin tưởng về giá trị của nghiệp nhân quả và chấp nhận điều ấy có một ngày đột nhiên chỉ mặt người cha mẹ giận dữ nói rằng: "Hãy đừng đổ thừa cho tôi! Tôi đã chẳng yêu cầu để được sanh ra". Đúng ra, anh ta phải biết rằng: Tất cả chúng ta đều yêu cầu để được sanh ra đời và đã được sanh bởi cha mẹ, người mà chúng ta đi tìm kiếm, bởi vì cái duyên cố nghiệp lực trước khi thụ thai. Anh ta hoặc cô ta phải rõ biết rằng nguyên nhân đầu tiên để cho sự hiện hữu tiếp tục là sự bám vào một ý niệm là có một sự hiện hữu riêng biệt cá nhân và sự ham muốn để được tái sanh. Sự hợp nhất của cha và mẹ là nguyên nhân thứ hai, hoặc là cái nhân phụ của sự tái sanh. (13) Cũng như vậy, không một cha mẹ nào tin và chấp nhận định luật của nhân quả có thể than thở cho rằng: "Chúng tôi thực chẳng hiểu tại sao bất cứ đứa nào trong đàn con của chúng tôi có thể làm được điều như vậy". Họ đều rõ rằng con trai và con gái của họ đều có những nghiệp riêng, và năng lực của những tập quán hay những khuynh hướng lâu đời của chúng là hoàn toàn độc lập với sự kế thừa những phẩm chất của tinh thần và thể chất.

Mặc dù tuổi dậy thì là thời gian mà con trai và con gái luôn tìm cách thoát ra khỏi ảnh hưởng của cha mẹ, đồng thời cha mẹ cũng cố gắng kiểm soát chúng một cách tinh tế. Nhưng một đứa trẻ nếu hiểu được sự liên hệ sâu sắc về nghiệp giữa cha mẹ và con cái, thì sẽ chẳng bao giờ tự tách mình ra khỏi cha mẹ, có thể ngoại trừ trong những trường hợp mà nó bị cha mẹ lạm dụng thể xác và tinh thần. Sự nhận thức này có thể giảm bớt cho cha mẹ và con cái nhiều điều rắc rối khi chúng bước vào tuổi dậy thì. Cha mẹ sẽ thừa nhận rằng họ không thể đổ lỗi cho con cái của họ qua sự khổ nhọc trong thời gian chăm sóc, trong khi đứa trẻ thì nhận thức rằng: Cái thói quen áp chế của cha mẹ sản sinh ra từ chuỗi nghiệp nhân của những đời trước. Cả hai bên đều biết rằng sự tôn trọng hỗ tương với nhau và tình thương trong sự liên hệ giữa cha con, cũng như mọi liên hệ khác, phát sanh từ sự khổ đau cũng như hạnh phúc.

Mặc dù chúng ta vẫn thường hay nói đến nghiệp "tốt" và nghiệp "xấu", nhưng danh từ nghiệp thường được dùng để diễn tả việc xấu nhiều hơn. Thí dụ như những hành động ích kỷ, thường được gọi là "nguyên nhân của nghiệp". Chữ "nghiệp" trong những năm gần đây được xử dụng rộng rãi ở Tây phương; một vài cách xử dụng mới cũng được phát sanh. Trong những danh từ được xử dụng đó có danh từ "nghiệp nặng", thường mang ý nghĩa là một món nợ lớn phải trả, xuất phát từ ý nghĩ và những hành động tạo ra khổ đau trong đời này cũng như đời sống trước đó. Chữ "nghiệp" cũng là sự ngụ ý một xu hướng bất thiện trong tâm thức mọc lên từ những hành động ích kỷ tích tụ lâu dài. Chúng ta cũng có thể nói về "nghiệp đối với một cá nhân", diễn đạt một sự hấp

dẫn hoặc oán hận do kết quả của sự liên hệ mạnh mẽ từ đời trước. Chúng ta cũng có thể nghe cách xử dụng hay nói rằng "nếu thuận theo nghiệp, tôi sẽ gặp anh trong tháng tới", có nghĩa là nếu cái nghiệp của tôi cho phép: Tôi sẽ sống ít nhất cho đến tháng tới và đến lần gặp mặt tới, thì lúc ấy chúng ta sẽ gặp nhau.

Điều tất nhiên trong một vài nhóm người ngày nay, "nghiệp" sẽ trở thành là danh từ tiêu biểu, để giải thích cho những sự kiện không bình thường đã xảy ra. Ngay cả ở Nhật có tiếng là một nước Phật Giáo, chữ ấy cũng được xử dụng một cách bừa bãi. Để chứng minh cho điều này có một câu chuyện: "Đứa học trò trung học đưa tấm giấy thành tích biểu cho cha nó. Người cha nhìn những kết quả thi một cách cẩn thận và ông ta rất ngạc nhiên thấy toàn những điểm xấu. Ông ta lớn tiếng hỏi: "Tại sao điểm của con xấu như vậy?" Đứa trẻ trả lời với cánh tay vung lên: "Chắc nghiệp của con là vậy đó Ba!". Thế là ông bố tát vào mặt đứa bé. Đứa trẻ phản đối: "Tại sao Ba đánh con?", "Bởi vì đó là nghiệp của Ba!", người cha liền trả lời như vậy."

"Nghiệp quả" được dùng để biểu hiện cho sự liên hệ hoặc kết thúc của những sự kiện. Thí dụ như một công việc hay sự liên hệ một mối tình mà người ta không còn thích thú nữa. Nhưng thường xuyên khi ai đó thông báo rằng, cái nghiệp của họ với một người nào đó đã chấm dứt, đó là một cách né tránh tồi tệ đối với những việc mà họ không ưa thích. Đúng ra "nghiệp" không thể xử dụng như là sự biện minh cho lý do tại sao làm hay chẳng làm một điều gì. Nó chỉ có thể được dùng để giải thích lý do của một sự việc gì đó đã xảy ra.

Giảm Nhẹ Nghiệp Báo

Sự chuyển động của nghiệp rất là phức tạp và thường thì không theo một căn bản nào. Lấy một ví dụ như một đứa bé bị tai nạn xe hơi và chết ngay tại chỗ. Trong nỗi đau và sự tuyệt vọng, cha mẹ phản đối. "Tại sao việc này xảy ra với con của tôi? Nó là đứa bé độ lượng, dễ thương, không có gì là tệ hại cả. Tại sao đứa con gái đó lại phải chết trẻ như vậy và quá tàn nhẫn trong khi những đứa bé khác với cuộc sống ích kỷ và bạo lực hơn mà được chết trên giường với tuổi thọ. Đâu là sự công bình?" Nếu trước đây họ tin tưởng vào điềm lành nơi Chúa và bây giờ thì họ cảm thấy đắng cay lẫn giận dữ. Họ tự hỏi rằng: "Tại sao một vị Chúa đầy tình thương và công bằng lại cho phép điều này xảy ra?"

Ngay cả những người chấp nhận về nghiệp quả, cũng thường đặt ra những câu hỏi tương tự khi gặp những thảm họa như vậy. Nhưng nếu tư duy sâu sắc hơn họ sẽ nhận thấy rằng: Câu hỏi ở nơi đây không phải là "Tại sao?" mà là "Như thế nào?", "Làm sao tôi có thể gánh chịu cái nghiệp đã đến trong thời điểm này và không phát sinh thêm nữa trong tương lai?" Con đường hay nhất là nên chấp nhận tình trạng ấy và xử dụng nó như là một cơ hội để trả lại cái nghiệp đã tạo. Đây không có nghĩa là thụ động chấp nhận bất cứ những điều không may mắn nào đến với mình, khi bạn có thể thay đổi tình huống ấy. Khi chấp nhận những việc đã xảy ra thì sẽ làm bớt đi nỗi đau và giảm bớt những gánh nặng về nghiệp. Hơn thế nữa, không có một sự tồn tại nào của sự sân hận hoặc là thất vọng cay đắng. Trong những gia đình có con nhỏ qua đời, cha mẹ nếu biết nghĩ đến sự cảm nhận về hạnh phúc và tình thương mà đứa con đã đem đến cho gia đình, họ sẽ tìm được một

sự an ủi cho sự mất mát to lớn đó. Ở đây cũng vậy, thái độ của chúng ta làm ảnh hưởng đến những nghiệp của chính mình.

Nếu có một người thật sự hiểu được rằng: Những sự kiện đau khổ trong cuộc sống của anh ta là cái quả mà chính mình đã gieo nhân, anh ta sẽ hiểu và nói rằng: "Tôi chẳng biết tại sao việc này lại xảy ra như vậy, nhưng khi đã xảy ra rồi, thì chính tôi đã giúp tạo ra như vậy". Điều này không tương tự khi nói rằng: "Kinh nghiệm này và những kinh nghiệm khác xảy đến với tôi, bởi vì tôi cần phải phát triển thêm những đặc tính này đặc tính khác" - Ví dụ gia tăng lòng từ bi.

Trong bối cảnh nhận thức rõ ràng về nghiệp lực, sự đau khổ sẽ được công nhận như là một kết quả mà chính chúng ta đã tạo ra nó. Cuối cùng chúng ta tạo lập sự tin tưởng và thừa nhận rằng tất cả những gì đã xảy ra cho chúng ta căn bản là kết quả của những hành động của chính mình. Chúng ta có thể tự cho rằng những gì mình đón nhận là không đúng. Thế nhưng thật ra thì chẳng có gì là sai cả, mà chúng ta chỉ sống đơn giản tương đương với cái nghiệp của chúng ta từ trước đó và bây giờ. Để thừa nhận một cách sâu xa việc này là bài học được dạy bởi chính cuộc đời, chứ không phải là tìm cách vượt qua nó. Khi chấp nhận được điều này và sự mặc nhiên thừa nhận trong những kết quả về hành động của chúng ta, thì chúng ta bắt đầu giảm thiểu được gánh nặng của nghiệp và cái kết quả khổ não sản sinh từ nguyên nhân ấy.

Có lần một người mẹ có con ở trong tù vì tội buôn bán thuốc phiện đã kể với tôi rằng: "Tôi đã làm gì để nhận lãnh việc này? Tại sao lại là tôi?" Một người bạn bác sĩ hiện diện trong một buổi

thảo luận về nghiệp mà tôi đã nói liên quan về sự kiện trên nói rằng: "Khi bất cứ điều gì đau đớn xảy ra với tôi, tôi tự hỏi rằng, tôi đã làm gì để bị như vậy? Câu trả lời sẽ là: Rất nhiều!". Đây phải là câu trả lời của tất cả chúng ta, nếu chúng ta thật lòng với chính mình, vì thật ra trong chúng ta chẳng có ai là không có lỗi khi đặt đến câu hỏi này. Nhưng cảm giác của tội lỗi ấy có thể quay ngược lại trở thành một điều tích cực qua sự tư duy. "Nguyên nhân gì, sự kiện nào đã mang chúng ta đến cái kết quả khổ đau ấy? Bằng cách nào những hành động cá nhân của tôi lại dẫn đến kết quả đó?" Những cách tự vấn như vậy có thể dẫn tới bộc lộ và sau đó, trị liệu được. Cuộc đời không tồn tại trong một khoảng không. Chúng ta càng hiểu nhiều về sự kết nối trong cuộc sống thì chúng ta càng hiểu hơn về nguyên nhân của hành động và những kết quả về thái độ của chính mình. Cuối cùng thì mọi người cũng như chúng ta sẽ là những người gặt hái được những sự lợi lạc.

Khi Người Khác Sai Lầm, Mình cũng Sai Lầm

Tôi nghĩ rằng rất khó tìm ra một nguyên tắc đạo đức căn bản cao hơn sự phát biểu của Đệ Lục Tổ Thiền Tông khi Ngài bảo rằng: "Khi người khác sai, thì tôi cũng sai và khi tôi bắt đầu đi vào chỗ lầm lỗi, có nghĩa là một mình tôi phải chịu cái lỗi ấy". Cảm nhận sâu sắc về trách nhiệm cá nhân như vậy chỉ có thể xuất phát từ một người đã tin và hiểu sâu sắc luật nhân quả. Một người như vậy, sẽ hiểu rõ mạng lưới quan hệ giữa mọi vật trong cuộc sống bao la và phức tạp đến mức nào. Vì vậy, theo giác quan vũ trụ, chúng ta không thể nói rằng chúng ta không chịu trách nhiệm về

những gì xảy ra ở bất cứ một nơi nào, chưa kể những ảnh hưởng trong đời sống bản thân cũng như của những người khác do sự suy nghĩ, lời nói và những hành động của chúng ta.

Có lần có một người yêu cầu tôi giúp anh ta giải quyết cho cơn giận đối với người bạn gái cũ. Tôi hỏi anh ta: "Đã làm gì đưa đến kết quả như vậy?" anh ta trả lời: "Tôi đã hướng những sự suy nghĩ yêu thương về cô ta", tôi đề nghị với anh ta rằng: "Anh nên bắt đầu đọc những lời sám hối và hướng những cảm nhận hối hận đó về cô ta", Anh ta đã ngạc nhiên phản đối lại: "Tại sao tôi phải xin lỗi cô ta?" Anh ta khẳng định: "Cô ta chính là người làm cho tôi bị tổn thương!". Thế nhưng, tôi bảo với anh rằng: "Sự thật là khi anh cảm nhận được sự đau đớn có nghĩa rằng anh đã làm cái gì đó để nhận được nó, và cũng chẳng có hoài nghi nào về việc anh cũng đã làm tổn thương cô ấy. Cả hai người đều có trách nhiệm bằng nhau trong tình cảnh này."

Chúng ta giải thích như thế nào khi nhiều người không sẵn sàng suy nghĩ về những việc làm tổn thương của họ trong quá khứ, điều mà họ đã mang đến cái nhân đau đớn và khổ đau cho những người khác và những sự thất bại của họ để thấy rõ được những sự rối rắm của họ làm ảnh hưởng đến cuộc đời của họ và cho cả những người khác nữa. Điều gì đã làm cho chúng ta chống đối mãnh liệt về một sự điều tra kỹ lưỡng không sợ hãi về đạo đức của chính mình. Theo cái nhìn của văn sĩ J. Glenn Gray, ông ta tin rằng: Thái độ này là quá trình phát triển của ngành tâm lý hiện đại và sự chi phối của những triết học tự nhiên. "Người mà có khuynh hướng cho rằng cảm giác tội lỗi là một sự chướng ngại

trên con đường phát triển tràn đầy của một cá thể và để đưa đến sự xác định về thành tích trong cuộc sống". (14)

Điều tệ hại hơn, con người có xu hướng xử dụng những khái niệm như vậy để bào chữa cho những hành động thiếu văn hóa trong xã hội. Chúng ta đổ lỗi cho cha mẹ việc thiếu trách nhiệm dạy dỗ, hoặc quá nghiêm khắc hoặc quá dễ dãi, và những người vi phạm lại không phải chịu trách nhiệm gì. Hoặc là chúng ta cũng cho rằng lỗi ấy nằm ở phía xã hội chứ chẳng phải ở những tội phạm. Những cá nhân ấy được tháo gỡ khỏi trách nhiệm về những việc làm sai quấy của mình trong quá khứ và không có nhiệm vụ để cải thiện tánh tình của họ. Người ta không nhìn thấy được sự thật là trong mỗi bước đi trên con đường đời họ đều có sự chọn lựa hoặc đi theo con đường ngay thẳng và đạo đức hay là tự rời bỏ nó.

13. SỰ LIÊN TƯƠNG CỦA ĐỜI SỐNG

Chúng Ta Là Anh Em

Để hiểu toàn diện về nghiệp lực, điều cần thiết chúng ta phải nhận thấy sự liên quan của tất cả trong cuộc sống, vì chúng ta chẳng phải đơn lẻ, mà đang cùng chung một điệu múa với mọi sự sáng tạo. Nếu tôi chuyển động thì anh chuyển động; nếu anh làm sai, tôi sẽ làm sai; nếu tôi làm tốt thì anh cũng sẽ làm tốt. Niềm hạnh phúc và sự thành công của nhân loại cũng là của tôi, nếu như tôi cũng hoan hỷ về những điều may mắn của những người khác, mà không một chút ganh tỵ. Tương tự khi tôi có thể thấy được và khóc cùng sự khổ đau của người khác, thì tình thương của tôi được thể hiện và tôi có thể làm những gì mà tôi có thể giúp khi họ cần đến. Thế nhưng như Dolores Leckey quan sát thì cứ mỗi lần, khi một người trong chúng ta ngưng lại thì thế giới này cũng ngưng lại một ít, mối liên hệ của chúng ta với những người khác chặt chẽ đến như vậy. Nhưng công bằng mà nói: Chúng ta đến thế giới này một mình và khi chúng ta từ giã cũng chỉ một mình, ta tồn tại bằng những nhân thiện và cản trở bởi những nhân xấu.

> Ở giữa sự sống và sự chết, một tác giả khuyết danh viết rằng: *"Chúng ta phải tìm ra những ý nghĩa cho cuộc đời của mình. Chúng ta phải dang tay ra đón tiếp người khác và hãy vui mừng với họ, đặc biệt là những khoảnh khắc mà chúng ta có thể tán dương về quá khứ và hướng đến niềm hy vọng tràn đầy cho tương lai. Đây chính là những khoảnh khắc mà ở*

trong đó chúng ta vượt khỏi giới hạn của con người, giải phóng những ràng buộc trong sự hiện hữu cô độc của chúng ta và nếm hương vị ngọt ngào của cuộc đời.”

Sự cảm nhận khi người khác sai thì tôi cũng sai và chính tôi phải chịu trách nhiệm gánh vác những sai quấy đó một mình, không đồng nghĩa với tôi phải chấp nhận chịu trách nhiệm và sự trừng phạt thích hợp cho từng lỗi lầm của mình. Chúng ta lấy một ví dụ là anh đã cố gắng làm mọi việc để giúp đỡ cho chiến tranh Việt Nam kết thúc. Trong trường hợp này anh có thể nói: “Tại sao tôi lại phải cảm thấy có trách nhiệm cho việc ném bom và những sự khủng bố khác xảy ra ở đó?”. Dĩ nhiên không phải bất cứ ai cũng có thể nói rằng họ đã làm hết khả năng của họ để chấm dứt chiến tranh cả, nhưng có nhiều người đã rất cố gắng làm việc này. Như thế thì trách nhiệm của chúng ta ở chỗ nào? Nó nằm nơi sự cần thiết để giải thể sự tham giận, sân nhuế và những bản tính phá hoại của chính mình. Nó cũng nằm nơi sự phát triển toàn diện năng lực của lòng từ bi và trải rộng lòng từ bi ấy xuyên qua cuộc sống của chúng ta. Chúng ta là những người đùm bọc chăm sóc cho những anh em của chúng ta - không - thật sự chúng ta chính là anh em của mình, bởi vì chúng ta không thể lìa xa nhau được.

Nghiệp Và Sự Tự Tử

Mỗi hành động cố ý với động cơ ích kỷ sẽ dẫn tới kết quả là những nghiệp lực tiêu cực. Sự cố ý kết thúc mạng sống của mình chính là tiêu biểu cho hành động ích kỷ kia. Đời sống của con người mang một giá trị rất lớn, bởi vì chỉ trong cảnh giới con

người chúng ta mới có thể đi đến sự giác ngộ và đạt được sự giải thoát hoàn toàn.

Giới luật của Đạo Phật về việc không sát sanh là một phần trong tổng thể phòng hộ sự phá hoại tâm thức của con người và xã hội. Cũng chẳng có một cộng đồng nào chấp nhận việc mạng sống của con người bị cướp đi. (15) Sự tự tử sẽ làm nhiễu loạn cho quân bình của cả một cộng đồng, mà trong đó mỗi người là một phần tử. Nó tác động mạnh đến nền tảng căn bản về cuộc sống của chúng ta. Tác phẩm Talmud nói rằng: "Bất cứ ai có thể cứu được một sinh mạng, thì điều ấy cũng có nghĩa là anh ta đã cứu cả thế giới này". Điều ấy hẳn đúng. Sự tự sát không có chỗ đứng trong sự thật hiện hữu căn bản. Trên thực tế thì chúng ta đang tồn tại giữa hai bình diện cùng một lúc: Đó là hiện tượng (hay sự liên hệ) và vô điều kiện (hay sự tuyệt đối). Thật ra thì chúng ta không phải là hai, nhưng trong khi chúng ta nói về điều này trong ngôn ngữ của tâm thức thường phân biệt nhị nguyên của chúng ta, thì nó hình như là riêng biệt. Thế nhưng ở trong phút giây trong sáng của tâm thức chúng ta có thể nhận thấy rằng: Không chính là hiện tượng và hiện tượng chính là Không. Tựu trung thì trong phương diện tuyệt đối, sự tự tử không ảnh hưởng gì đến ai cả, bởi không có một người nào hay việc gì có thể làm cho ai bị ảnh hưởng. Nhưng đồng thời chúng ta cũng tồn tại trong sự liên hệ của thời gian và không gian, giữa con người và con người. Ở bình diện này – gia đình, bạn bè và người quen – tự tử sẽ là sự mất mát thật to lớn đối với họ. Bởi vì qua những hành động căn bản ích kỷ của mình - sự tự sát là nguyên nhân của sự đau đớn này. Tôi có lỗi khi đã tạo ra một khối lượng to lớn của nghiệp lực bất thiện, mà

kết quả của điều ấy không phải chỉ có ảnh hưởng chỉ cho tôi, mà còn cho nhiều người khác nữa. Nghiệp lực được cấu tạo ở cõi sắc, được thành tựu và được tẩy sạch. Nếu chúng ta có những quyết định chỉ dựa lên cuộc sống trên bình diện tuyệt đối - hoặc là chẳng có sự phân biệt, thì đó là một sự nhầm lẫn to lớn. Điều ấy cũng giống như một người mù chỉ nhìn thấy một khía cạnh tương đối của cuộc đời này. Phương diện không hình tướng không thể được cân nhắc nếu không có sự khác biệt, cả hai đều không thể tách rời nhau.

Nói về sự liên hệ của cá nhân đối với cộng đồng – William James khẳng định rằng: Cả hai đều có điều kiện tương tác với nhau. “Cộng đồng sẽ ngưng hoạt động, nếu không có đóng góp của cá nhân. Sự tác động này sẽ mất đi, nếu không có sự đồng tình của cộng đồng.” Khi nhà thơ John Donne nói rằng: “Cái chết của mỗi người làm cho tôi trở nên nhỏ bé lại.” Ông ta khẳng định về giá trị của tinh thần và khoa học luôn liên hệ với nhau trong đời sống; những gì xảy ra ở nơi đây, cũng có thể ảnh hưởng đến nơi khác cách xa hằng triệu cây số. Mỗi cá nhân trong một xã hội đều ví như là những sợi chỉ của một tấm vải đẹp. Nếu kéo riêng lẻ một vài sợi chỉ ra và như vậy bạn đã phá đi một tổng thể của một miếng vải. Những cái chết khủng khiếp do bị giết hại, tự tử và chiến tranh là những phá hoại đặc biệt to lớn.

Bây giờ thì nhiều người có thể nghĩ rằng, mỗi người có thể làm những gì theo mình thích đối với cơ thể của mình. Thế nhưng cơ thể này có là sở hữu của chúng ta không? Trong trường hợp này nếu là như vậy thì chúng ta có thể kiểm soát sự lão hóa và cái chết. Rõ ràng rằng chúng ta không thể làm được việc ấy. Cũng

như vậy, nếu tâm thức của chúng ta thật sự là của chính chúng ta, thì chúng ta phải có khả năng kiểm soát toàn diện về những sự suy nghĩ của mình, nhưng chính điều này chúng ta cũng không thể làm được. Thân thể của chúng ta có một luật định riêng mà nó tuân theo, không bị lệ thuộc vào sự mong muốn của chúng ta. Như thế thì thân thể và tâm thức này thuộc về ai? Tâm và thân của chúng ta như là một sự kết hợp của một con đường mà chúng ta suy nghĩ, cảm nhận cùng những hành động. Đây là món quà nghiệp lực của chúng ta và khiến cho chúng ta sanh lại làm người, với hạnh phúc khổ đau cũng như khả năng thọ nhận được sự hiện hữu vật chất này. Không những thế, sự chấp thủ cho rằng thân và tâm là của tôi, là một bước đi sai lầm đầu tiên trên con đường đi đến sự trói buộc bởi chính mình.

Như Witt Auden đã khẳng định trong tác phẩm "Canzone" rằng:

> *"Sự đòi hỏi sở hữu thân thể và thế giới của chúng ta là sự tàn phá của chính mình."*

Là một chúng sanh, chúng ta đã thể hiện một kết quả thắng lợi cho việc tranh đấu theo sự tiến hóa từ một hình thức lạc hậu để có được một thân thể như hiện tại, với đầy đủ một hệ thống não bộ cao cấp và một sự cấu tạo vật lý hoàn hảo. Do những nghiệp lực tốt, đa số chúng ta thành tựu được "một thân thể trọn vẹn và một tâm hồn thanh khiết." Vì vậy mà chúng ta phải có một nhiệm vụ dinh dưỡng để bảo vệ chúng, cho chúng ta và cho những người khác.

> *Đối với một chúng sanh, không có điều gì vi diệu hơn là có được cơ hội bước đi trên quả địa cầu này.*

Nghiệp Và Sự Phá Thai

Trong trường hợp phá thai - ở hầu hết những sự nhận thức đúng đắn thì chẳng phải do dụng cụ của bác sĩ mà cũng chẳng phải bất cứ cái gì khác có thể thật sự phá hoại đời sống của những thai nhi. Bởi vì chúng luôn là sự thật thiên nhiên không thể phá hoại được. Hãy nhìn sự phá thai từ quan điểm tương đối, người ta có thể nhận ra rằng tất cả những phần tử trong sự phá thai, như cha mẹ và Bác sĩ (hay là người khác) những người đã thực hiện, sẽ có phần trong quả báo của những hành động này.

Chẳng luận là việc gì, cho bất kỳ lý do nào, với mỗi hành động chúng ta đã gieo hạt thì chúng ta cũng sẽ nhận những kết quả của chúng khi mà thời gian chín mùi. Những loại nghiệp mà chúng ta tạo ra cho bản thân và cho những người khác, lệ thuộc vào mức độ của sự có mặt hoặc không có mặt của sự ích kỷ làm động cơ cho hành động của chúng ta. Nếu một người phụ nữ mang thai cảm thấy rằng cô ta thiếu khả năng để chăm sóc, không đầy đủ tình thương cho đứa bé và phá đi cái thai đó, thì cô ta sẽ tạo ra cái nghiệp ít đau khổ hơn là sau này đứa bé sẽ bị tật nguyền khi nó lớn lên. Nếu cô ta phá thai bởi vì cô ta không thích sự can thiệp của thai nhi với ước muốn ích kỷ của mình, thì cô ta tất nhiên sẽ sinh ra một nghiệp lực đau khổ. Nếu sinh ra một đứa bé có thể làm chết người mẹ thì phá thai để cứu người mẹ, vì người mẹ đã được phát triển toàn diện hơn, có thể được ưu tiên hơn là bảo vệ thai nhi kia. Sự phân biệt và xác định rõ ràng về luật nhân quả, cũng như điều chấp nhận hoàn toàn lãnh chịu trách nhiệm cho những việc cần phải làm sẽ giúp cho tâm hồn tội lỗi được trong

sạch, sự lo âu, sự hối hận – là những hạt giống cho sự hủy hoại mới.

Nghiệp Và Sự Trợ Tử

Tất nhiên, không ai trong chúng ta muốn thấy những người thân đau khổ. Nhưng nghiệp của một người đã lấy đi chính đời sống của mình và những người đã giúp đỡ cũng như ai hỗ trợ đã lấy đi một sinh mạng thì chẳng giống nhau. Điều quan trọng là tự lấy đi mạng sống của mình kéo theo một hình phạt về nghiệp lớn, theo những lý do đã được nêu ở phần trên. Đáp lại sự ủy thác của người khác để kết thúc cuộc đời của họ, bởi vì sự đau đớn quá lớn, dẫn đến những nghiệp quả ít trầm trọng hơn (điều sau này không bao gồm việc giúp đỡ cho người khác tự sát - hành động này có thể có kết quả nghiêm trọng hơn của nghiệp lực). Việc này có thể làm cho các bạn nghĩ rằng: Ích kỷ khi nghĩ đến nghiệp của chính mình nếu một người thân nào đó của mình trong cơn đau đớn van xin bạn chấm dứt cuộc đời của họ. Thế nhưng điều này trên thực tế không đóng vai trò quan trọng xét theo nghiệp lực của người kia. Có phải là tốt hơn không, xét về nghiệp, khi không đáp ứng điều yêu cầu của người kia vì lợi ích của chính họ? Không dễ tìm ra câu trả lời đúng đắn cho điều này. Mỗi một trường hợp nối liền với hằng tá tình huống riêng biệt và mỗi người phải lấy căn bản giải quyết dựa trên những sự tình này. Với sự hiểu biết hoàn toàn rõ ràng, rằng với bất cứ những gì đã quyết định, thì nhân ấy sẽ dẫn tới kết quả tương ưng.

Nghiệp Và Quả Báo

Nghiệp chẳng phải là việc của "mắt đổi mắt, răng đổi răng" trong một giới hạn nhỏ hẹp. Đây cũng chẳng phải nhất thiết là mối liên hệ một đối một giữa thiện và ác của một người tạo ra trong kiếp này và những kết quả sẽ diễn ra trong kiếp khác. Trên thực tế thì nếu trong đời trước một người cắt đi cánh tay của một người khác, thì chẳng có nghĩa là trong đời này hắn ta phải bị mất đi một cánh tay. Những diễn biến vô thường liên tục chi phối lẫn nhau. Dòng chảy của nghiệp, cả tốt và xấu, hỗn hợp nhau, tiếp tục theo nhau từ quá khứ cho đến đời sống hiện tại và từ đời sống này kéo dài đến tương lai. Nghiệp của chúng ta được quyết định bởi tổng số những hành động của chúng ta, việc tốt và việc xấu, và bởi những cộng nghiệp mà chúng ta có phần trong đó. Những hành động này tạo thành một hình khối, một khuynh hướng, là kết quả tương ưng với những sự kiện của những gì mà chúng ta đã làm. Với ngôn từ khác thì nghiệp của chúng ta tạo thành một con đường - hay cũng có thể là một lối mòn, mà chúng ta theo thói quen thường bước đi trên đó.

Nghiệp Quả Xuất Hiện Trong Hiện Tại Và Tương Lai

Như những hành động của chúng ta có thể tạo thành những nghiệp thiện, bất thiện và vô ký; cũng thế, kết quả của nghiệp có thể xảy ra kéo dài trong 3 thời kỳ. Một vài nghiệp trổ quả ngay trong hiện tại hoặc liền sau khi hành động được thực hiện. Kết

quả của hành động ấy cũng có thể là không trổ ra sớm hơn cho đến kiếp sau. Và trong vài trường hợp phải trải qua nhiều kiếp thì quả ấy mới trổ. Trong một vài trường hợp nghiệp lực có thể quá yếu, không tạo ra một phản ứng nào cả. Vì vậy những kết quả trải nghiệm trong đời sống này là những quả đã thành hình của những nhân đã gieo trồng từ đời quá khứ hay trong hiện tại, và kết quả tổng thể từ những hành động tốt hoặc xấu ở trong cuộc đời này sẽ được trải nghiệm, trong đời này và kéo dài đến tận những đời sống về sau.

Thay vì xử dụng những danh từ "thiện" hay "bất thiện", thì nên nói chính xác hơn là hành động trọn vẹn hay không trọn vẹn. Một sự mong muốn bất thiện mọc rễ từ sự tham lam, sân hận (giận dữ) hoặc là vô minh (sự suy nghĩ sai quấy) –hoặc với một từ ngữ là: Tự ngã. Còn sự mong muốn thiện được phát xuất ngược lại của những sự nhiệt tình, tự tại, phóng khoáng, tình thương, sự hài lòng cũng như sự trong sáng của tâm thức.

Với những gì chúng ta biết về nghiệp tạo ra bây giờ hoặc trong tương lai, sẽ dễ dàng hơn cho chúng ta hiểu được những gì có thể xảy ra nếu một người có một cuộc đời tốt, bỗng nhiên đi vào chỗ tận cùng và làm lỗi sai lầm trầm trọng, trong sự sửng sốt và kinh ngạc của gia đình và bạn bè, những người luôn hướng về anh ta như một trụ cột biểu hiện cho tấm gương tốt. Việc gì đã xảy? Anh ta bị những nghiệp quá khứ bắt kịp và thành hình ra quả hiện tại do các trợ duyên.

Nếu chúng ta quan sát sự hiện hữu của con người theo quan niệm chỉ có duy nhất một kiếp sống, thì có khi những người xấu ác có

một đời sống tốt và người tốt thì khổ đau, rằng những người có những hành vi thật thà dẫn đến không có hạnh phúc; trong khi những người có hành động sai trái lại dẫn đến một cuộc đời tươi đẹp. Nhưng đây chỉ là kết quả của nghiệp tốt hay nghiệp xấu từ quá khứ mang đến. Nếu có thể để truy theo diễn biến của nhiều kiếp sống, thì chúng ta sẽ nhận chân ra rằng những kẻ có hành vi tội lỗi sớm muộn gì cũng sẽ nhận đúng quả báo tương ưng.

Nghiệp Và Ý Muốn Học Những Điều Tốt

Tôi đã nghe một vài người nói rằng nguyên nhân của sự đau khổ trong thế giới có thể không phải do một vài việc sai quấy mà chúng ta đã làm trong quá khứ, nhưng vì sự cần thiết của chúng để ta học hỏi một điều gì đó; ví dụ như là sự ý thức hoặc sự khiêm tốn. Một số người còn đi xa hơn nữa khi nói rằng chúng ta cố ý chọn lựa trải qua những kinh nghiệm đau đớn ấy để học hỏi từ đó. Thế nhưng những khái niệm này lại xuyên tạc lời dạy của Phật Giáo về nghiệp lực.

Hãy suy nghĩ về tình huống sau đây: Tôi bắt đầu băng qua một ngã tư tấp nập, trong khi ngọn đèn cho xe chạy vẫn còn xanh, và bởi vì tôi không chú ý nên tôi đã bị một chiếc xe hơi va vào, rồi bị thương nặng. Sự bị thương của tôi không sanh ra từ sự cần thiết học hỏi về giá trị của chánh niệm. Việc tôi có chú tâm hơn hay không trong tương lai qua kết quả của tai nạn đó đều lệ thuộc ở nơi tôi. Nhưng tai nạn ấy không phải đã xảy ra để dạy cho tôi cần phải chánh niệm.

Hãy lấy một thí dụ khác: Chúng ta có thể bảo rằng, chồng của bạn đối xử không tốt với bạn. Qua những gì bạn đã làm trong quá

khứ có thể còn nhớ hoặc không, bạn đã gặt hái sự tệ bạc ấy cho chính mình. Thế nhưng ở đây lại có sự khác biệt rõ ràng giữa sự chấp nhận trách nhiệm cho sự đối xử tệ bạc ấy đối với bản thân mình và nằm yên để tiếp tục nhận lãnh những trừng phạt khác – hoàn toàn không cố gắng thay đổi hoàn cảnh của mình. Trong trường hợp bạn vẫn để cho người chồng tiếp tục đánh đập, chẳng những bạn sẽ làm cho sự đau đớn và khổ sở tiếp tục mà còn giúp cho chồng tiếp tục tạo nghiệp xấu cho chính ông ta. Hãy nhớ rằng chúng ta có năng lực để tự thay đổi nghiệp của mình. Bạn có thể chọn lựa rời khỏi mối quan hệ, hoặc là di chuyển đến nơi khác để sống, hoặc bạn có thể chọn lựa sự cố vấn về tâm lý để hiểu cũng như để thay đổi về những hành vi của chính mình, cái đã đưa đến sự việc này, hay bạn có thể đơn giản ngả lưng ra sau và tự nói rằng: "Đây chính là nghiệp của tôi".

Tôi biết rằng nhiều người ngày hôm nay tin rằng: Chúng ta tự tạo ra căn bệnh của chính mình và chúng ta cũng có thể chữa trị cho chính mình bằng ý chí hoặc là áp dụng những phương cách trị liệu tự nhiên. Tuy tâm thức và thân thể của chúng ta được cấu tạo bởi nghiệp lực của mình. Bao gồm cả sự chọn lựa cha mẹ và vì vậy cũng có thể dẫn đến khuynh hướng di truyền đưa đến một vài chứng bệnh. Nhưng chúng ta không thể bỏ qua sự liên quan của môi trường và những ảnh hưởng khác.

Chúng ta là một tổng hợp phức tạp bao gồm tâm, thân, ý tưởng và sự mong muốn. Bốn điều này liên kết nhau với một mối liên hệ không thể tách rời. Nhưng vì lý do xử dụng thực tế, ta chia chúng ra từng phần riêng biệt. Và vì vậy mà cơn bệnh của thân - tâm chẳng phải là điều đơn giản chút nào. Ví dụ như trong trường hợp

bị cảm lạnh, thì nguyên nhân thông thường ai cũng biết chính là do vi trùng cảm, thế nhưng sự kiệt sức của thân thể, sự đè nén và ức chế có thể cũng góp phần trong sự quyết định: Con người đó dễ bị cho những con vi trùng xâm nhập. Hoặc giả chúng ta lấy trường hợp ung thư, có thể là một bệnh trạng phức tạp cũng như bí ẩn nhất trong các bệnh. Ung thư không có một lịch sử hình thành đơn thuần và chữa trị nó cũng không phải là một việc đơn giản. Trong khi sự vui vẻ, thái độ lạc quan và ý chí của con người góp phần cho việc vượt qua cơn bệnh được biết đã có ích trong một vài trường hợp. Ngược lại có những trường hợp khác thì không như vậy. Voltaire đã viết "Bác sĩ chính là người viết những toa thuốc mà họ hiểu rất ít về nó, trị những cơn bịnh mà họ lại càng ít hiểu hơn, và chữa trị cho con người, thứ hữu tình mà họ hoàn toàn không hiểu biết".

Quan niệm cho rằng chính chúng ta tự gây ra những chứng bệnh và chúng ta cũng có thể tự chữa trị nó, đã phản ngược lại với tất cả những sự hiểu biết về y khoa. Sự thật thì một lối sống không điều hòa - ăn kiêng sai, thể dục không đầy đủ, rượu chè và lạm dụng thuốc, tinh thần hỗn loạn, sự đè nén, bất lực đối với sự căng thẳng và những lý do khác - có thể đưa đến tình trạng bệnh hoạn. Nhưng rất nguy hiểm khi kết luận rằng: Anh chỉ cần ứng dụng một chút năng lực ý chí hay những hình ảnh tưởng tượng tích cực - hoặc ngay cả ngoại khoa, phóng nhiệt và hóa học trị liệu - để ảnh hưởng cho việc chữa bệnh. Đối với người đang bệnh, điều này có thể dẫn đến nỗi ám ảnh nếu anh ta tin rằng anh ta có thể tự chữa lành cho chính mình - hoặc anh ta sống không lành mạnh - và cuối cùng bị thất bại. Vì vậy chúng ta sẽ trở thành người

không có trách nhiệm hoặc vô cảm nếu phán xét rằng: “Chính anh đã làm cho anh bịnh, hãy tự mình chữa trị đi! Nếu anh không thể thì có nghĩa là anh có vấn đề!”

Điều này làm hồi tưởng lại thời kỳ tôn giáo truyền đi niềm tin rằng, những điều đau khổ và bệnh tật của con người cũng như sự khổ não là vì họ đã mất đi ân huệ của Chúa và dẫn đến sự phẫn nộ của Ngài. Nếu thật sự là như vậy thì những chứng bệnh và sự đau đớn đó chính là kết quả của một đời sống không thanh tịnh. Vậy thì chúng ta phải giải thích như thế nào về cái chết do ung thư của vị lãnh đạo tinh thần vĩ đại như Shri Ramana Maharshi? (hãy xem “Shri Ramana Maharshi”).

Nghiệp Báo Và Lòng Từ Bi

Lòng từ bi và trí tuệ là hai trụ cột của Phật Giáo và cũng là nền tảng của giáo lý về nghiệp lực. Có một số người hiểu lầm rằng nếu họ làm giảm nhẹ sự đau khổ cho người khác, họ đã can thiệp vào nghiệp báo của người kia. Thế nhưng sự suy nghĩ này đã đi ngược lại những lời của Đức Phật: “Ta chỉ dạy duy nhất một điều: Sự khổ, nguyên nhân của sự khổ và con đường vượt lên trên nó” (đồng tác giả của Ph. Kapleau). Và Đức Phật đặc biệt không những chỉ nhấn mạnh về sự khổ đau của một cá nhân, mà cho tất cả mọi chúng sanh. Một người hiểu biết chân thật và chấp nhận định luận của nghiệp thì sẽ thể hiện sự đồng cảm và cảm thông mà giúp đỡ cho những người đang đau khổ. Bởi vì anh ta hiểu rõ rằng một lúc nào đó chính mình sẽ phải trải qua những quả báo đau khổ vì những việc làm sai trái của mình trong quá khứ.

Nhưng từ bi là gì? Có phải đơn thuần là cảm thông với những người đang khổ đau hay giúp đỡ một cách tích cực để giảm bớt sự khổ đau của họ, giống như một người Samaritan tốt, khi họ chẳng thể bước qua những kẻ tật bệnh, mà còn dừng lại để giúp đỡ họ? Có phải đó là sự cứu giúp những người nghèo và kẻ vô gia cư? Lòng từ bi giác ngộ liên hệ nhiều hơn không chỉ là sự giúp đỡ tạm thời. Ngay cả khi anh cho người đói khát ăn, thì sau đó người đói kia sẽ bị đói trở lại. Cho đến khi nào anh làm cho họ có thể tự tạo ra thức ăn; hoặc chỉ cho họ cách kiếm đủ tiền để mua thức ăn cho mình, thì lòng từ bi của bạn chưa phải là lòng từ sâu sắc nhất. Nguyên tắc này cũng y như vậy đối với những kẻ vô gia cư. Trong khi họ cần được sự giúp đỡ để tìm kiếm, cũng như để được một chỗ đứng trong cộng đồng xã hội mà họ cũng là một thành phần trong đó, sự phát triển mà họ đã đóng góp cho xã hội (có thể là ẩn danh). Lòng từ bi của chúng ta chưa thật sự sáng suốt nếu chúng ta không chỉ rõ cho họ về nghiệp lực của chính họ là những yếu tố căn bản dẫn đến tình trạng hiện thời của họ. Ngay cả trường hợp cộng đồng xã hội đẩy họ vào bước đường cùng đi nữa thì họ vẫn có đủ sức mạnh để đứng dậy và tự thay đổi nghiệp lực của chính mình.

Có lần một người đã hỏi tôi rằng: "Nếu Ngài chấp nhận rằng tất cả sự khổ não là của chính Ngài làm ra và trong cuộc sống này Ngài cần chuộc lại những lỗi xấu xa trong quá khứ, thì làm sao Ngài có thể nhận thức về sự đau khổ của người khác như thế nào?" Luật nhân quả không có bao gồm tất cả những điều bất hạnh là tự tạo ra. Những gì xảy ra cho một người trong chúng ta, ảnh hưởng đến mọi người, nhưng sự ảnh hưởng không phải lúc

nào cũng rõ ràng. Cũng không đúng nếu chúng ta cho rằng chúng ta hiện hữu duy nhất chỉ để chuộc tội cho những việc làm tội lỗi trong quá khứ. Chúng ta hiện hữu để làm sạch nghiệp của quá khứ, cả tích cực lẫn tiêu cực. Sự khẳng định này mang một ý nghĩa bao quát hơn là sự trả nghiệp đã vay trong quá khứ.

Anh có thể hiểu rằng đời sống trong hiện tại của chúng ta giống như là một mái trường khổng lồ hay là một sân vận động; nơi chúng ta tìm đến để phát triển vật chất, tinh thần, đạo đức và trí tuệ - nói một cách khác là để làm tăng lên trình độ tri thức của chính chúng ta và tri thức cho những người khác. Điều này giải thích tại sao chúng ta có những sự ràng buộc mạnh mẽ đối với cha mẹ và người khác, bao gồm cả người phối ngẫu, mà những hành động của những người ấy có lúc đem lại khổ đau cho chúng ta và ngược lại chúng ta cũng mang lại đau khổ cho họ. Sự phát triển của năng lực cần chúng ta trải qua sự đau đớn và đấu tranh. Chúng ta có thể không chấp nhận sự khổ đau đó và chúng ta có thể giận người, hay những người mà chúng ta nghĩ có lỗi. Nhưng rồi thì nghiệp quả xoay chuyển chúng ta đến với những người như vậy. Chính bởi vì ngay trong thời điểm của đời sống hiện tại, sự đau khổ là cần thiết cho sự phát triển và sự tăng trưởng trí tuệ của chúng ta. Nếu chúng ta tri ân và chấp nhận sự khổ đau, thì ta sẽ thấy rằng đó là cơ hội tốt để phát triển, để tăng trưởng và để làm sạch những nghiệp lực không trọn vẹn trong quá khứ, thì chúng ta đã tiến một bước rất lớn về phía trước.

Điều ấy dễ quá nếu chúng ta áp dụng chữ "nghiệp báo" với một biểu cảm cho rằng mình đã tỏ rõ. Sự thật thì những hành động tự kỷ hoàn toàn làm động cơ cho những kết quả của nghiệp lực.

Điều ấy cũng không có nghĩa rằng những hành động đó không có hàm ý khác. Chúng ta hãy nói về một người đàn ông và con của ông ta đã bị thảm sát bởi những phần tử khủng bố trên máy bay. Đây có phải là nghiệp quả của họ?

Vâng! Bởi vì họ đã quyết định bay chuyến bay này và như vậy trở thành nạn nhân cùng cộng nghiệp với người trên chuyến bay đó. Khi nói về vấn đề này dĩ nhiên, chẳng phải là để biện minh cho thảm cảnh của khủng bố độc ác hoặc xem thường thảm họa của sự giết hại. Nếu chúng ta nhìn thấy người nào đó đau khổ, chúng ta cần giúp đỡ cô ta nếu có thể được. Nghiệp của người đó có thể nhận lấy sự đau khổ và nghèo khó. Dù sao đi nữa thì chúng ta phải hành động. Đó chính là nghiệp quả của chúng ta. Chúng ta không được phép bỏ qua sự đau khổ của một con người, bởi vì chỉ có đáp ứng cho việc ấy thì chúng ta mới thể hiện lòng từ bi và biểu hiện về tình người của chúng ta. Với một người từ bi và sáng suốt, khi gặp sự đau khổ của người khác, có thể nghĩ rằng: "Đây chính là lỗi của họ, điều này không liên quan gì đến tôi và bỏ mặc ra đi sao?" Câu trả lời dứt khoát là không. Tại sao không? Bởi vì lòng từ bi có trí tuệ không phải chỉ dựa lên sự quyết định của tâm thức. Đây là một bản năng tự phát nằm trong tâm thức sâu thẳm nơi chúng ta, nếu điều ấy đã không bị trở ngại bởi vô minh thì sẽ tự do hoạt động. Ngoài ra sự được giúp đỡ cũng có thể là nghiệp của một chúng sanh, giống như là sự đau khổ của người đó.

Để nói: "Đây là nghiệp xấu của tôi" sau một sự kiện không vui trong đời sống của chính mình là điều lạc quan, vì nó giúp ta suy nghĩ tầm quan trọng của sự sửa đổi trong đời sống của mình. Thế nhưng nếu nói rằng: "Ráng chịu, đó là nghiệp của anh" đối với

một người bất hạnh, không những chỉ là biểu hiện sự vô cảm mà còn có khi không hoàn toàn đúng với trường hợp. Ngoài ra phép lịch sự phổ biến, tôn trọng cảm xúc của người khác - là định luật trong một xã hội văn minh. Một cá nhân có thể mang đến sự đau khổ cho chính anh ta bởi những hành động lỗi lầm trong quá khứ, hoặc sự đau khổ của anh ta có thể do liên quan đến cộng nghiệp. Dù sao đi nữa thì một người thật sự có tâm từ bi sẽ ra tay làm bất cứ những gì anh ta có thể để làm giảm bớt sự khổ não cũng như sự đau thương cho người chung quanh. Giúp đỡ người khác, chính là giúp cho chính mình. Không có nghiệp báo của một người nào chỉ giới hạn riêng cho người ấy và cũng chẳng có sự đau khổ của người nào, chỉ là cái khổ của họ. Một màng lưới của sự liên hệ kết nối và nuôi dưỡng mỗi chúng ta.

Nghiệp Và Sự Biến Đổi

Trên thực tế thì chúng ta chẳng thể nào biết rõ ràng về nghiệp của mình, bởi nguồn gốc của nó thật mờ mịt. Nó liên tục thay đổi, hòa nhập, di chuyển, tạo nên. Một câu chuyện cổ tích của Trung Hoa kể về một người nông dân và con ngựa của ông ta chạy mất, biểu hiện cho năng lực phẩm chất của nghiệp lực. Khi những người láng giềng đến thăm ông ta, họ than rằng: "Xui quá! Xui quá!", người nông dân trả lời rằng: "Có thể". Ngày hôm sau con ngựa quay trở về và dẫn theo 7 con ngựa rừng khác. "Ồ! Ông thật là may mắn" những người hàng xóm vui mừng ca ngợi. "Có thể" ông nông dân trả lời như vậy. Qua hôm sau người con trai của ông nông dân tìm cách cởi một trong những con ngựa mới ấy, anh ta đã bị hất xuống đất và gãy một cái chân, "Ồ! Sao mà

khủng khiếp vậy!" những người hàng xóm đều than khóc, người nông dân liền trả lời "Có thể". Qua đến ngày hôm sau quân lính đến để tuyển mộ những người trẻ trong làng, nhưng đứa con trai của người nông dân không được thâu nhận vì chân của anh ta đã bị gãy. "Sao ông được may mắn quá!" những người hàng xóm bảo vậy. "Có thể", ông nông dân trả lời lại.

Rõ ràng rằng tìm cách để đoán trước nghiệp của tương lai từ một điểm nào đó thì thật là điên cuồng, cũng giống như khi người ta nhìn vào hình chụp của những đứa bé mà trước đó chưa hề thấy qua, rồi chọn ra một đứa và tìm cách diễn tả đứa trẻ đó sẽ đạt được gì trong tương lai.

Tạo Nghiệp Tốt

Cho đến thời điểm này, khi chúng ta muốn thoát khỏi lòng tham lam và sân hận, phát triển lòng từ bi và trí tuệ (nhìn rõ chân tướng của mọi vật) và hòa mình vào trong tất cả những hoàn cảnh sống chung quanh, chúng ta sẽ tích tập thiện nghiệp - hay ít nhất cũng không tạo ra những nghiệp bất thiện. Giới của Đức Phật đã cho chúng ta những hướng dẫn rất tuyệt vời:

1. *Không sát sinh, mà còn tôn trọng tất cả mọi đời sống.*
2. *Không lấy những gì không được cho, mà phải tôn trọng của cải của người khác.*
3. *Không tà dâm, mà ngược lại phải chăm sóc và có đầy đủ trách nhiệm.*
4. *Không nói dối, mà luôn nói sự thật.*

5. Không trợ giúp những chất say làm bấn loạn tâm thần của người khác, chính mình cũng không được dùng, và còn phải giữ cho tâm thức trong sạch.

6. Không nói ác khẩu với người khác, mà phải thông cảm cũng như đồng cảm.

7. Không khoa trương bản thân, không bêu xấu lỗi người khác, không che dấu những khiếm khuyết của mình.

8. Không ngại giúp đỡ cho bất cứ ai về tinh thần hay vật chất, mà sẵn sàng cho khi họ cần.

9. Không để cho sự sân hận làm chủ, mà còn thể hiện sự nhẫn nhục.

Cũng còn nhiều điều khác nữa, tuy nhiên ở đây chỉ chọn ra những điều trọng yếu.

Dù quán sát những điều này, hay những nguyên tắc đạo đức khác, là bước đầu tiên không thể thiếu sót trên con đường đi đến trong đời sống tâm linh. Chỉ có thật sự giác ngộ chân tướng của sự sống và chết mới có thể mang đến sự an lạc không lung lay - trong đời này hay bất cứ đời nào khác.

Để kết luận - đời sống của chúng ta chẳng phải được sắp đặt bởi Chúa hay cũng chẳng phải là ma quỷ, mà là kết quảphát xuất từ hành động của chính chúng ta, khởi đi từ tư tưởng, lời nói và những cảm xúc, bất kể chúng ta có biết hay không về tốt cũng như xấu. Những hành động này sẽ vọng lại nơi chính chúng ta và ảnh hưởng đến tính cách của mỗi chúng ta. Khi mà thái độ của chúng ta thay đổi, thì hoàn cảnh sống chung quanh của chúng ta sẽ thay đổi tương ưng.

Chân trời của chúng ta sẽ rộng mở và cuộc đời của chúng ta sẽ có ý nghĩa tươi đẹp hơn, nếu chúng ta bắt đầu thực tập để thấy rằng ngay cả những sự kiện nhỏ nhất trong đời sống của chúng ta luôn chứa đựng nghiệp lực. Chúng ta sẽ có được hiểu biết mới mẻ về năng lực của bản thân và sự cao quý khi chúng ta càng khiêm nhường hơn. Chúng ta sẽ nhận thức được: Chúng ta không phải là những mảnh vụn riêng biệt được thảy vào không gian bởi vận mệnh cố định, mà là một phần của đại dương mênh mông, nơi tất cả những con sóng kết hợp và chi phối lẫn nhau. Sự nhiệm mầu và niềm vui sẽ thay thế cho sự chán chường và bất bình.

Phần bốn:
TÁI SINH

Tôi chắc rằng, cũng như sự hiện hữu của tôi mà quý vị thấy,
Tôi đã có mặt ở đây ngàn lần trước
Và tôi hy vọng sẽ trở lại đây ngàn lần nữa.
Goethe

Cuối cùng mà nói chẳng có gì ngạc nhiên
khi được sinh ra hai lần
Thay vì chỉ có một lần.
Voltaire

Tất cả cuộc sống giống như một con chim phượng hoàng, (1) con chim tự sống dậy từ đống tro tàn của nó.
Tác giả Vô Danh



14. TÌM HIỂU SỰ TÁI SINH

Cái Gì Ở Bên Kia Cửa Tử?

Theo như tôi nhớ, tôi đã vô ý đề cập đến kinh nghiệm của sự hiện hữu ở kiếp trước... Như những vì sao từng nhìn tôi như một người chăn cừu ở Assyrien, bây giờ chúng nhìn tôi như một người Anh... và cả người Hawthorne nữa, tôi nhớ lại mình đã cùng một người như thế trong thời quá khứ anh hùng, từng đi giữa đoàn của những chiến xa và những anh hùng thời đại bên bờ sông Skamander. (2)

Có thể bạn đã từng nghe hay đọc một sự xác nhận tương tự và bạn cũng đã cho rằng nó không khác gì hơn là những tiểu thuyết giả tưởng của thời đại mới hoặc của những Đạo sư Đông phương. Chắc chắn rằng không có một người nào đang đứng vững cả hai chân trên mặt đất mà có thể tin rằng hắn đã sống ở trong một thân thể khác trong quá khứ và còn nhớ lại những cuộc sống ấy. Nhưng những điều này không phải là những lời điên dại của những kẻ mang bịnh tâm thần hoặc của những người xử dụng ma túy. Chúng là những ngôn từ của Henry David Thoreau, một người sống với một tâm thức năng động, và chắc chắn rằng là một người Mỹ giống như một cái bánh táo.

Sự Sống Sau Khi Chết

Có thể nói rằng không có một ý tưởng nào tồn tại lâu đời và trên nhiều hình thức bằng ý tưởng về cái chết của một thân thể vật lý

không phải là kết thúc sau cùng của một cá nhân. Kể cả những chúng sanh vô hình ở trong những thế giới khác, đều có sự tồn tại trước đó với một hình thức nào đó và sẽ tiếp tục tái sanh trở lại. Ý tưởng này đều đã được chấp nhận trên thế giới từ thời cổ đại. Ngay cả trong thời đại tiền sử, người ta cũng đã không thể từ bỏ và gắng sức bám vào niềm tin rằng sau khi rời khỏi cuộc sống này ảnh hưởng của con người không thể chấm dứt. Sự bám víu vào niềm tin này được biểu hiện đa dạng qua các nền văn minh như: Ai Cập, Ấn Độ, Ái Nhĩ Lan, Hy Lạp và Nam Mỹ. Xuyên qua những thần thoại và truyền thuyết, xuyên qua những sách vở, Thánh kinh cùng nghi lễ, niềm tin vào sự tồn tại tiếp tục đã truyền đạt cho đến hiện tại. Dựa vào những ghi chú mà nhà nhân loại học Sir James Franzer cho rằng: Con người trong những xã hội nguyên thủy không còn nghi ngờ về sự bất tử của họ, cũng như sự thật về những sự hiện hữu của ý thức.(3)

Xã hội cổ đại Ai Cập không hề đặt câu hỏi về sự hiện hữu của một đời sống sau khi chết, và họ đã xác định rằng ước muốn của người chết không phải không có ý nghĩa, cho nên họ đã chuẩn bị cho chuyến ra đi về thế giới bên kia bằng đồ trang sức và những tư sản vật chất, và cuối cùng để được gặp Thần Osiris. Người chết, nói theo cách khác, được xem như là một người đang sống. Nếu không phải vậy, thời cử hành nghi lễ như hiến dâng súc vật hay cúng tế thức ăn và cả rượu vang nữa, để làm gì?

Người Hy Lạp đã ôm ấp một khái niệm là linh hồn của họ sau khi rời khỏi thân thể sẽ bay đi như con chim vừa được thả tự do đến Thiên Đường Elysium. Những người Thiên chúa giáo ngày xưa, ít ra là cho đến Cộng Đồng Konstantin thứ II vào năm 553 sau

Thiên Chúa cũng đã tin vào sự tái sinh. Sự xác tín tương đồng với sự nhận biết, tin rằng những Thiên thần có thể biến thành người hay quỷ thần, và quỷ thần sau đó cũng có thể biến thành người hay Thiên thần.

Ngay cả thời đại của chúng ta cũng vậy, chúng ta từ chối chấp nhận sự chết là sự chấm dứt không trở lại. Theo nghiên cứu của viện Gallup trong những năm 1980 đến 1981, gần 70% người Hoa Kỳ tin tưởng rằng có một cuộc sống sau khi chết (4). Trong khi đa phần tư tưởng của mọi người cho rằng: Sự sống sau cái chết trên căn bản là sự nối kết với Chúa, liên hệ lại với người yêu thương và/hoặc có một đời sống nơi cảnh giới thiên đường, và điều ngạc nhiên là có đến 23 phần trăm tin vào sự tái sanh. Điều ngạc nhiên ở đây không phải là con số nhiều người tin vào một sự tồn tại tiếp tục sau khi chết, mà là chỉ có một ít người Mỹ tin vào những gì mà đa số loài người trên thế giới - như Ấn Độ giáo, Phật giáo và đạo Jains và những đạo khác - không bao giờ nghi vấn cả.

Nhiều cá nhân xuất sắc trong thời đại của chúng ta, thí dụ như Carl Jung, Ralph Waldo Emerson, Albert Schweitzer, Henry David Thoreau và Mohandas Gandhi (chỉ là nêu lên vài người) đã tin vào sự tái sanh, sự di chuyển của linh hồn hoặc là luân hồi trở lại (quan niệm, đồng nghĩa với sự thay đổi, nhưng không là sự đồng nhất thực sự; hãy xem: "Sự khác nhau về luân hồi và tái sanh"). Người tin vào luân hồi, nếu chẳng phải là tái sanh không trái nghịch với niềm tin của Thiên Chúa và Do Thái giáo. Tiến sĩ Leslie Weatherhead làm Linh mục trong một nhà thờ tại thành phố Luân Đôn trong vòng 30 năm cảm nhận rằng thuyết Luân hồi đã cung cấp một chìa khóa để giải tỏa những vấn đề của những

người theo Thiên Chúa giáo. Ông ta đã chỉ ra rằng Jesus chẳng hề phủ nhận điều ấy, rằng đó là một ưu thế tin tưởng ngày xưa của Jesus và điều ấy đã là một phần bản chất của những lời dạy hiện thật của Chúa.

Có nhiều phần đoạn trong Cựu Ước và Kabala, Thánh kinh của Do Thái giáo có bao gồm sự di chuyển của linh hồn, cũng như luân hồi hay tái sanh. Những phần căn bản này cũng đã được phong trào Hasidic chấp nhận. Nói về niềm tin khởi đầu của đạo Do Thái về tái sanh, ông Rabbi Moses Gaster nói rằng: "Ở đây hoàn toàn không có điều gì nghi ngờ rằng đây là những quan niệm cổ xưa (trong Judaism). Simon Magus đã đề cao sự có mặt của một hình thức tồn tại trước đó, linh hồn của ông ta đã trải qua nhiều thân thể, trước khi ông được biết đến là Simon ... Những bậc thầy (người Hebrew) của khoa học huyền bí thì không hề có một nghi ngờ về bản chất Do Thái của nó..."(5).

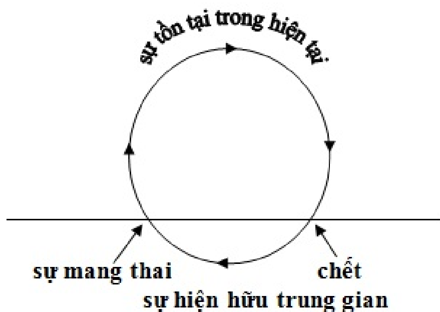
Cõi Trung Ấm

Những lời dạy từ những bậc trí tuệ trong Phật Giáo và những nền văn hóa khác rằng, ở vào thời điểm chết chúng ta bắt đầu sự di chuyển đến một hiện hữu khác. Đây là một thế giới trung ấm giữa sự chết và sự tái sanh (xem Diagram 4). Cảnh giới này rất khác với cảnh giới vật lý hiện hữu, thế nhưng ở một khía cạnh nào đó lại giống nhau. Cũng giống như những cảm nhận dựa trên sự chấp ngã của chúng ta làm căn bản, ảnh hưởng đến cách mà chúng ta liên hệ và ảnh hưởng với môi trường và những sự kiện trong thế giới này, nghiệp lực của chúng ta cũng tương tự, từ

nghiệp vừa tồn tại và nhiều lần trước đó, ảnh hưởng đến cách liên hệ kinh nghiệm của chúng ta trong cảnh giới trung hữu này.

Người ta nói rằng có 3 tướng trạng căn bản của trạng thái trung ấm. Điều đầu tiên, bao gồm chủ yếu sự cảm thọ của thân thể về sự tự do, tồn tại trong một thời gian rất ngắn. Ở trong thời điểm này một sự liên hệ mỏng manh với thân xác vẫn còn tồn tại. Người ấy có thể nhạy bén rõ biết những hành động và những lời nói cũng như những ý nghĩ của người thân. Sự nhạy cảm và cảm nhận này có ý nghĩa, bất cứ một ngôn từ nào hướng đến người đó vào thời điểm này, ví dụ như là tụng kinh, đều có thể mang đến sự tỉnh thức cho người đó.

Bước thứ hai bao gồm những cảm thọ kinh nghiệm khác nhau và sẽ tồn tại dài hơn giai đoạn đầu. Nghiệp tương ưng của bạn sẽ kéo bạn đến sự hiện hữu của giai đoạn thứ ba là giai đoạn cuối của sự tái sanh.



Hình 4: Vòng luân hồi hiện kiếp không ngừng nghỉ

Quá trình từ sự chết đến tái sinh thường được cho là trong vòng 7 ngày hoặc cho đến 49 ngày. Thế nhưng quá trình này không phải luôn như vậy. Sự tái sanh cũng có thể xảy ra nội trong một ngày hoặc một tuần, hay cũng có thể kéo dài đến nhiều năm sau đó. Thời gian tái sanh được quyết định bởi

nhiều yếu tố khác nhau để trở thành, cũng như lực liên hệ của chúng sinh đó do nghiệp lực với cha mẹ mình.

Như đã trình bày trước đây, thức thứ 7, 8 và 9 của tâm vẫn tiếp tục sau cái chết (“xem 9 cấp bực của tâm thức”). Nghiệp, hay năng lực của ước muốn, tiếp tục vòng quay xuyên qua sự chết, sau khi chết và tái sinh. Thế nhưng chúng ta vẫn còn sở hữu những giác quan khác trong trung hữu. Trong khoảnh khắc của sự chết, 6 thức đầu tiên biến đổi từ hiện hữu vật lý đến phi vật lý. Và mãi cho đến khi nào chúng ta sở hữu một thân thể vật lý mới, sự thấy, nghe, ngửi mùi, cảm thọ, sờ mó và làm chủ sự suy nghĩ chỉ còn là những hoạt động có tính cách mỏng manh. Nếu không có một thân thể như là một phương tiện chuyên chở thì chúng không thể xử dụng đầy đủ được, thế nhưng chúng không phải hoàn toàn vắng bóng. Thiền Sư Yasutani đã giải thích về việc này như sau:

> *Chúng sanh ở tình trạng trung ấm luôn thay đổi và không có thể thức nhất định. Hiện hữu này được cho là ưu tú hơn nhiều so với cuộc sống hiện tại. Nó giống như một dòng điện đang lưu hành. Nó có thể xuyên qua tất cả chướng ngại vật và bay xa hằng trăm dặm trong nháy mắt. Nó cũng có sự hiểu biết, cảm xúc, một ý muốn mỏng manh, cũng như năm cơ quan cảm giác.*
>
> *Người ta nói rằng: Chúng sanh đang ở trạng thái trung ấm có một vài khả năng huyền bí để xem, cảm xúc và để tìm đến cha mẹ của nó và chính nó có thể nhìn ngắm sự giao cấu ấy và qua đó nó có thể gá thai vào. (6)*

Để diễn tả chính xác tình trạng của thân Trung ấm thì thật là khó như diễn tả đúng sự thật về thế giới này - Vâng! Còn khó hơn như thế nữa. Bởi vì như đã thưa, sự trải nghiệm trong trung ấm rất là

đa dạng, phụ thuộc vào nghiệp lực của mỗi người chúng ta. Tuy nhiên ta cũng có thể diễn tả những nét chung về trạng thái trung ấm của mọi người nam (hay người nữ).

Tiếp theo đây là những kết quả của những bài tường thuật rất kỹ lưỡng, diễn tả những giai đoạn khác nhau trên những cuộc hành trình sau khi chết và tái sanh trở lại. Điểm đáng chú ý nhất trong giai đoạn đầu tiên là sự suy nghĩ về sự chết như thế nào!

Khác với quá trình chết, kéo dài và có thể rất khó khăn và khổ tâm, cái chết chính nó rất đơn giản, dễ dàng và tự nhiên như một chiếc lá lìa khỏi cành cây. Nhiều người trong khoảnh khắc trước khi thân thể vật chất này tan rã, họ thấy cuộc sống diễn ra trước mắt họ. Ngay liền sau đó họ bắt đầu bước vào trạng thái của trung ấm, cảm giác như trôi nổi lơ lửng hay bay bổng, tương tợ như cảm giác của những người thường hay mộng mị. Người ta cảm nhận một sự yên tĩnh lạ thường và an lạc, một cảm giác nhẹ nhàng không lo âu gì cả. Có thể người ta tự hỏi rằng: "Tại sao phải lo lắng làm gì?" Với hơi thở cuối cùng họ vất đi những phiền não và lo lắng của cuộc đời. Sự xuất hiện của một đường hầm với ánh sáng trắng trong và có cảm giác như là ở cuối đường hầm được bước vào vòng tay ôm ấp của người thân thương hoặc một kinh nghiệm đầy phép lạ chờ đợi họ, hoặc vui nhộn như trẻ con chờ đợi đêm Giáng Sinh để mở quà.

Sự kiện và trải nghiệm trong giai đoạn đầu nói chung đều giống nhau, dầu người đó có nghiệp rất xấu đã gây ra nhiều đau khổ hoặc nghiệp lực khác tương đối tốt hơn. Tuy nhiên con đường của một con người đã tạo những nghiệp xấu ác liên quan với trải

nghiệm trên sẽ rất là khác biệt với con đường của người có nghiệp tốt. Ví dụ người tạo bất thiện nghiệp sẽ cảm thấy nghi ngờ và tràn ngập lo âu. Mới đầu người đó có thể cảm thấy rằng: "Đã trốn thoát được" những tội ác và những hành vi bất thiện trong đời sống của anh ta, nhưng anh ta chẳng bao lâu sẽ cảm nhận được những điều bất an. Bởi những gì đang xảy ra sẽ được cảm nhận như một sự mất quyền tự chủ và sự sợ hãi ngày càng tăng thêm mạnh hơn.

Giai đoạn thứ hai chịu ảnh hưởng nặng bởi tình trạng tâm thức lệ thuộc ngay với thời điểm chết. Cũng rất quan trọng như vậy là những kinh nghiệm về cuộc sống của thời kỳ trước cũng như của nhiều đời sống trước đó nữa, và những cách thức hướng dẫn tâm linh nhận được sau khi chết.

Ở đây một lần nữa việc tụng niệm ngay tại lúc mai táng có thể rất có kết quả (hãy xem "Giá trị của việc tụng niệm"). Trải nghiệm về giai đoạn thứ hai này rất khác nhau giữa từng cá nhân. Những trải nghiệm có được chỉ là những phản chiếu trong tâm thức của mỗi người. Và nếu người đó hiểu rõ cũng như in sâu vào tâm thức điều này, thì người ấy sẽ không còn bị sợ hãi bởi những hiện tượng lạ lùng có thể xuất hiện.

Khi bước chân vào trạng thái thứ hai, thân trung ấm có thể cảm nhận sự hỗn loạn, cũng giống như khi người ta mới vừa thức dậy từ cơn ngủ sâu mê man. Mọi vật được chúng sanh ấy thấy rất quen thuộc và cũng như một giấc mơ đã trôi qua, giống như đang ở trong tình trạng gọi là Dejà-vu (tình trạng đã từng thấy). Nhiều việc khác có thể xảy ra ngay trong lúc này. Những giác quan,

điều mà lúc trước cảm nhận những sự kiện rất đơn giản của thế giới này, sẽ chịu những đột kích của sự kinh ngạc, sự hốt hoảng, hoặc những tín hiệu đẹp đẽ tuyệt diệu, âm thanh, và sự hôi thối. Sự ồn ào, tiếng động mạnh, âm thanh đột phát, đay nghiến và kêu la inh ỏi sẽ được nghe. Gió thổi mạnh và lửa cháy mãnh liệt có thể hiện ra. Những thân trung ấm ấy có thể cảm giác như bị chìm vào trong vực sâu thẳm hay trở lại tê liệt. Ngôn từ được nói ra, nhưng không nghe được âm thanh; âm thanh để nghe, nhưng không có ngôn từ được nói. Sự suy nghĩ mông lung như trong tình trạng mê sảng. Không thể giữ lại ở một đề mục, bởi vì nó rời nhau và trở thành vô hình. Không có một cái gì cho thấy chắc chắn, chẳng có cái gì là thực chất cả. Giống như là ánh sáng của một ngọn đèn người ta có thể di chuyển như là một tia sáng của điện chớp với một tốc độ nhanh xuyên qua vật đó. Tất cả những cảm giác, mặc dù chúng rất yếu ớt nhưng luôn hiện hữu, nhưng chúng không còn tương ưng với thế giới vật chất này nữa.

Để hiểu một cách rõ ràng hơn rằng, con đường của một cá nhân phản ứng đối với kinh nghiệm đi qua lệ thuộc rất nhiều vào đời sống của anh ta có trước khi chết. Anh ta có sợ hay không, khi có kinh nghiệm này thì lệ thuộc vào mức độ anh ta thấy qua sự chấp thủ vào thế giới vật chất này. Rồi thì thái độ đối với những sự kiện bây giờ sẽ là sự quyết định quan trọng của những gì mà cuối cùng sẽ xảy đến.

Vị Thầy đã cam đoan với chúng ta rằng: Tất cả những gì chúng ta đang trải nghiệm trong tình trạng không thực tế và không hiện thật trống rỗng hoàn toàn với sự thật, là những gì mà trải nghiệm được trong trạng thái tỉnh thức. Tất cả những ánh sáng, thị giác và

mọi sự xuất hiện lạ kỳ sẽ được nhận thấy rằng là những sự phản chiếu và phản ảnh tâm thức của thân trung ấm. Tại vì những điều sợ hãi mà nó gặp phải không thể hại nó được, nó không cần che trước mặt chúng nó. Chúng sanh ấy ngay bây giờ phải tự nhắc nhở mình rằng, điều quan trọng nhất là phải cần giải phóng tất cả sự chấp thủ về vật chất, cũng giống như những trải nghiệm của những đối tượng.

Trong trường hợp sự thật đó được trải qua những kinh nghiệm về thiền tập, trong việc tồn tại của quá khứ hoặc giả ở một cấp độ cao hơn, phát triển khả năng tập trung tư tưởng thì nó bây giờ sẽ vẫn còn có khả năng để tập trung tâm thức. Điều này có thể đạt được nếu sự tập trung tư tưởng này dựa trên sự chân thật mà người ấy đã hiểu rõ. Ngay cả thân trung ấm ấy, nếu cảm thấy thực tại ấy như là sự trung gian của một luồng gió lớn, nó cũng có thể trở thành tĩnh lặng và hướng về điểm tập trung năng lực tâm thức.

Khi giai đoạn thứ hai chấm dứt thì giai đoạn thứ ba bắt đầu. Cũng giống như cả hai giai đoạn đầu, nghiệp lực giữ một vai trò rất quan trọng. Ở vào thời điểm này người ta có thể nhìn vào tấm gương nghiệp lực của họ và phải chịu trách nhiệm cho chính hành vi của mình.

Dựa trên nhân và duyên đã thiết lập, thân trung ấm ấy sẽ được đưa vào một thế giới mà họ sẽ tái sanh vào. Những người có một cuộc sống bại hoại, khổ đau sẽ bị dẫn đến nơi tái sanh gồm chứa sự khổ đau vô tận. Những người có một đời sống thánh thiện thì ngay khi ấy sẽ được dẫn đến nơi tái sanh tương ưng với những mầm móng ấy.

Nơi đây phải cần nhấn mạnh là động lực của việc tái sanh hoàn toàn thiếu vắng mọi sự phản chiếu từ thân và của sự nhận biết. Đa số nhiều người được sinh ra làm đàn ông là bởi do một sự luyến ái làm điều kiện quyết định chọn người mẹ trong tương lai của mình; sẽ được sanh làm đàn bà, khi đi tìm một người cha trong tương lai. Thiên tánh này được điều khiển từ nghiệp quả của chúng ta, cái mà lôi kéo bởi vì một hoàn cảnh chung quanh nào đó và một sự tồn tại hiện hữu vật chất nào đó. Giàu có hay nghèo nàn, con trai hay con gái, một thực thể như là con người hoặc là những chúng sanh khác, với màu da xám hay lợt, như người Hoa, Mễ Tây Cơ, Âu châu, Phi châu hay Bắc Mỹ. Thân thể ấy người ta có thể diễn đạt bằng một cách suy nghĩ rằng nó giống như là khối thủy tinh chi phối bởi nghiệp lực. Quá trình này đã bắt đầu trước sự sanh và cũng còn tiếp tục mãi cho đến sau khi chấm dứt đời sống lâu dài này.

Người ta có thể nói rằng chúng ta bao gồm những hạt giống trong những kỷ niệm và lần theo dấu vết ấy để nhớ lại cuộc sống trước đó - không tách biệt đời sống của những người khác - Nhà học giả John Blofeld đã diễn tả như sau:

> *Những gì mà chúng ta gọi là "cuộc đời", nó là một móc nối ở trong một dây xích vô tận của "sự sống" và "sự chết". Tuy nhiên nếu những điều vô tình của chúng ta có thể sẽ nâng cao thành bình diện ý thức, thì chúng ta sẽ có thể có khả năng nhận ra được bộ dây xích ấy kéo ngược về thời gian quá khứ, để nhận biết rằng cái khoảng ước đoán về dân số trên quả địa cầu này đã được sanh ra qua thời gian trên. (Và tại sao chỉ là quả đất này? Tại sao không là nhiều đời sống của chúng ta về trước đã trải qua nơi quả đất khác đang hiện hữu trong vũ trụ*

này?). Có thể sự hồi tưởng sẽ bao gồm cả hằng trăm hay hằng ngàn hoặc hằng triệu đời sống mà ta đã sống ở đây hay ở nơi nào đó, và ở đây, hay ở bình diện kia của những sự ý thức, cũng có thể là tình trạng hiện hữu của trước đó không có hoài nghi gì cả. (7)

Tái Sanh Và Mục Đích Của Đời Sống

Mục đích cao cả nhất của một người đi tìm sự giác ngộ, không phải là sự tái sanh, cũng chẳng phải là sự đau đớn và khổ đau với sự nối kết không thể chối bỏ về sự hiện hữu của thể xác, mà là trạng thái của những tâm thức thanh tịnh vượt trên của tất cả mọi điều kiện. Người muốn đi tìm sự giác ngộ, là tìm sự giải thoát cho chính mình và ngay cả cho tất cả mọi loài hữu tình khác nữa. Từ những sự đau đớn và của những sự thất bại không thể tính đếm của cuộc sống, được giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi vô định ấy.

Như tác giả John Blofeld đã viết rằng:

Những kết quả mà đã được soi sáng qua nhiều hành động của chúng ta, chúng tạo thành những mắt xích của bánh xe trong cuộc sống. "Bánh xe tra tấn nghiền nát xương cốt và xé rách từng thớ thịt của chúng ta cho sự hy sinh từng mảng ấy, cho đến khi do vô minh van xin để có một sự chết vĩnh viễn, mà những điều này sẽ không toại nguyện được. Qua những hành động ngu muội và sự chế ngự bị trói buộc bởi bánh xe ấy, chúng ta bị kéo đến sự sống và chết qua các thế giới hiện hữu, lên hoặc xuống. Mỗi hiện tượng đều được tạo ra một phản ứng trong chúng ta. Và những phản ứng ấy tạo ra trong tâm thức của chúng ta những ảnh hưởng trên các hiện tượng và rồi những phản ứng này lại một lần nữa dẫn đến với chúng ta,

những gì cho đến điểm cuối cùng, cho đến khi nào mà chúng ta đạt được trí tuệ qua sự cố gắng của chính mình.”(8)

Những điều diễn tả trên cho chúng ta thấy rõ ràng rằng những sự tái sanh tiếp tục sẽ là những điều không mong cầu.

Nói tóm lại, những gì thúc đẩy đưa chúng ta một lần nữa đến tái sanh, đó là sự tham lam, sự đòi hỏi ý chí muốn có một thân thể mới, sự liên hệ với sự cố chấp của chúng ta cho rằng mình là một sự hiện hữu biệt lập. Sự tái sanh là kết quả của những sự thật là chúng ta chưa đạt được sự giác ngộ hoàn toàn trong đời sống này và chẳng hoàn toàn hội nhập vào đời sống. Đồng thời tái sinh cũng là một cơ hội thức tỉnh để tiếp nối theo sau đó, dĩ nhiên chỉ dưới sự giả định là người ấy sẽ được trở lại làm người. Hãy nhớ rằng: Chỉ có khi nào có được thân thể của một con người thì chúng ta mới có thể đạt đến được sự giác ngộ. Điều này cho thấy rằng vì sao đời sống của một con người là vô giá. Sự tái sanh trở lại một con người cũng giống như là một ngôi nhà tạo trên nửa con đường để đến căn nhà chân thật. Gandhi (với cái nhìn về Ahimsa, bất bạo động) đã nói rằng: “Tôi không thể nghĩ rằng có một sự thù địch giữa con người và con người kéo dài vĩnh viễn và dựa trên lý thuyết của sự tái sanh, tôi tin tưởng rằng tôi sống với niềm hy vọng, nếu không phải trong lần sanh này, thì ở trong một lần sanh khác, tôi sẽ có thể ôm hết tất cả mọi nhân loại trong vòng tay thân ái.”(9)

Sự Khác Biệt Giữa Tái Sanh Và Luân Hồi

Giáo lý về sự tái sanh và luân hồi được dựa vào sự tồn tại của một linh hồn và một sự giản dị hóa trong giáo lý tái sanh, điều mà

công nhận rằng rất khó khăn để nắm bắt được. Vấn đề nằm ở chỗ chìa khóa về danh từ "linh hồn". Những gì mà chúng ta gọi là linh hồn, hoặc tự ngã, thật sự ra nó không gì khác hơn là một dòng điện của tâm thức, được cấu tạo bằng những khoảnh khắc của tư tưởng (10) với thời gian rất ngắn, mà nó liên tục nối lại với nhau (11). Cho dù rằng quá trình này xảy ra nhanh chóng như tia chớp, nhưng nó thay đổi tốc độ và hướng đi của mỗi loại tùy theo sự kích thích. Trong trường hợp có một điều gì đó không quan trọng xảy ra với nó, thì nó sẽ tự giải quyết và chúng ta hầu như không cảm nhận được.

Quá trình này có thể so sánh như một cuộn phim: Một số lượng lớn của những tấm hình được tạo ra, được chiếu đi liên tục, những huyễn cảnh trong sự di chuyển. Ngoài ra nó giống như một dòng sông mà thủy lượng cuồn cuộn nhanh chóng chảy trước mắt của chúng ta, sự thật là được cấu tạo bởi vô lượng những giọt nước đang hiện hữu trong cùng dòng sông ấy.

Một học giả Phật Giáo, Francis Story giải thích về khái niệm "linh hồn" như sau:

> *Những người Tây phương thường hay có thói quen dùng chữ "tái sanh", "luân hồi" hay "linh hồn" đem lại nhiều sự hiểu lầm ... "linh hồn" là một khái niệm mang nhiều ý nghĩa, mà theo những suy nghĩ có tính cách Tôn Giáo của người Tây phương thì chẳng có bao giờ định nghĩa rõ ràng cả. Nhưng chung chung thì điều đó là sự tổng hợp của những cá tánh cá nhân: "Một sự tồn tại của ngã hiện hữu không tồn tại vào sự tồn tại của thân thể vật lý cũng như sự tồn tại kể cả sau khi chết. Linh hồn được cho rằng là một yếu tố cá tính con người phân biệt giữa mỗi cá nhân, và được cấu tạo bằng những yếu*

tố của một tâm thức, một tinh thần, làm nên một sự đặc thù và tất cả những gì được cấu thành bởi vật lý, về phương diện phi vật lý của một chúng sanh”.

Đức Phật đã rõ ràng phủ định trả lời về sự tồn tại của một “linh hồn” như sự định nghĩa về ý nghĩa đã được xác định như bên trên. Ngài thừa nhận rằng tất cả mọi hiện tượng đều do nhân duyên lệ thuộc vào nhau và đều là vô thường. Cho nên chính mỗi điều này bảo rằng sự tồn tại của một “linh hồn” là điều không có thể.(12)

Tái sanh không chấp nhận sự hiện hữu của một linh hồn độc lập, nhập vào một thân thể mới. Giáo lý của luân hồi dựa trên sự tiếp diễn của sự sống, không cho phép có một quan niệm như vậy.

Cái Gì Chuyển Di?

Trong khi không có một xâu chuỗi nào của sự tiếp diễn có thể nối kết những tư tưởng với nhau, nhưng mà có một sự hiện hữu như một dòng sông không ngừng nghỉ, mà người ta không thể nói rằng nó liên quan đến một cái khác, mà cũng không giống nhau. Học giả T.R.V. Murti đã giải thích rằng: “Luân hồi không có nghĩa là sự di chuyển thân thể của một hiện hữu cá nhân từ một nơi này đến một chỗ khác, mà nó chỉ có nghĩa là một sự bắt đầu của một quá trình mới của những điều kiện, nối tiếp bởi những điều kiện của sự kiện trước đó.”(13)

Nhiều sự phân tích đã được sự xử dụng về việc tường thuật cho quá trình truyền đạt này. Hãy lấy ngọn lửa làm ví dụ: Nếu bạn đốt ngọn đèn cầy với một que diêm thì ngọn lửa ở ngọn đèn cầy nó giống nhau hay khác với ngọn lửa của que diêm? Chúng ta phải

nói rằng: Không giống mà lại cũng không khác nữa. Một sự phân tích khác được phân tích bởi Ananda Coomaraswamy về trái banh cầu lăn tròn va chạm vào một trái banh khác rằng: "Nếu một trái banh đang xoay tròn và chạm vào một trái banh đang nằm yên, thì quả banh đang chuyển động ấy sẽ đứng lại và trái banh đang nằm yên sẽ tiếp tục di chuyển ... Quả banh đã chuyển động đầu tiên không vượt tới nữa, nó dừng lại phía sau và chết đứng, nhưng chúng ta không thể từ chối rằng có sự di chuyển của quả banh đó ... Sự di động nghiệp lực của nó và không có một sự di chuyển nào khác được sanh ra qua trái banh đứng đầu tiên ấy."(14)

Nếu cuộc sống là một sự liên tục của những khoảnh khắc nối kết với nhau bằng một xâu chuỗi của những nguyên nhân thì khoảnh khắc trước khi chết là sự kết nối kế tiếp của mắt xích ấy. Bởi vì có một sự cảm nhận tiếp tục và không có sự tồn tại của cá thể, thì điều này cũng chẳng lấy gì làm ngạc nhiên rằng: Cái cảm nhận liên tục này lại tăng thêm để hướng về cái khoảnh khắc của việc chết ấy. Cuộc sống bao gồm cả một chuỗi sự kiện của những việc đã xảy ra và sự chết chiếm chỗ đứng này trong một xâu chuỗi của sự kiện và cũng sẽ dẫn đến những sự kiện tiếp theo. Do vậy không có một tự ngã để được sanh ra, mà là một sự tiếp nối liên tục của một sự "tái thành trở lại". Trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống mà con người được sanh ra và chết đi, chỉ là sự tồn tại tiếp tục mà thôi ... Điều này cũng là một sự thật, giống như những khoảnh khắc của sự chết vậy.(15)

Như vậy sự tái sanh hoặc đúng hơn là "sự hình thành trở lại" không có bao hàm sự chuyển di của một vật chất, mà tốt hơn có

thể diễn tả là sự tiếp tục của những quá trình xảy ra từng khoảnh khắc của tâm thức và tiếp tục hoạt động để ảnh hưởng và tác động đến sự tái sanh của chúng ta.

Chúng ta chẳng thể nói được rằng những chúng sanh vừa được sanh ra là bà nội của anh; hoặc cũng chẳng thể nói rằng không phải. Năng lực của nghiệp trong sự suy nghĩ sau cùng ở trong đời sống này là cái nhân cho đời sống sắp tới của chúng ta. Cuộc đời hiện tại của chúng ta cung cấp những căn bản về chất lượng của sự chết của chúng ta, đồng thời cũng là những nguyên nhân cho những bản tánh của đời sống kế tiếp.

Như vậy thì sanh trở lại như thế nào? Nếu phải đặt cho nó một cái tên thì cũng không khác gì mình xoay chuyển sự thật như điều mình muốn. Một vị Thầy giác ngộ đã nói một cách đơn giản rằng: "Chẳng phải nó mà cũng chẳng phải là người khác". Ngài Phật Đà Da Xá, một vị Thánh Tăng thì nói cách khác: "Nó chủ yếu là trạng thái của vật chất và không phải vật chất thành tựu khi nó nhận được hội đủ những nhân duyên của nó ... thì nó chẳng phải là một chúng sanh vĩnh cửu, một linh hồn".

Sức Mạnh Của Ý Chí

Sức mạnh của ý chí là một sức mạnh phi thường mà con người không thể đo lường được. Bất cứ ai đã một lần gặp đứa trẻ hai tuổi thì có thể chứng minh được điều đó. Đây là sức mạnh tạo ra một năng lực xuyên suốt qua nhiều cuộc sống.

Swami Vivekananda (1863 - 1902) đã mô tả và cho thấy rõ rằng năng lực của ý chí luôn luôn liên tục kết nối qua nhiều sự sanh không gián đoạn:

> *Mỗi một năng lực ý chí phi thường của một Đức Phật hay Jesus cũng không thể đạt được trong một cuộc đời. Bởi vì chúng ta đã biết rằng ai là những người cha của họ. Điều chẳng thể rõ là cha của họ chẳng hề nói một chữ về điều thiện lương của con người. Đức Phật và Jesus đã có một năng lực phi thường trong cuộc sống hằng ngày. Từ đâu mà có được năng lực tổng hợp ấy? Chúng phải được duy trì trong thời gian lâu dài không thể tính đếm được và luôn tiếp tục phát triển nhiều hơn cho đến khi tự nhiên được hình thành Đức Phật hay Jesus trong cộng đồng của con người. Rồi chúng luôn vẫn còn tiếp tục cho đến tận hôm nay.*

Trong tất cả những nhu cầu mà chúng ta có - để sáng tạo, để hiểu biết, để có kinh nghiệm trong cuộc sống - thì chẳng có bất cứ cái gì có thể so sánh với ý chí, sự phát triển tiếp tục của tâm linh để tự giải thoát và giải thoát những người khác ra khỏi những sự khổ đau. Điều này cần phải trải qua nhiều cuộc đời với những nỗ lực hiến dâng. Và sự quyết tâm kiên cố để phát triển được năng lực của chúng ta ở mức độ cao nhất để có thể hoàn thiện cho việc này. Nó chẳng thể là điều đơn giản không có một sự chuẩn bị tương đương nào để trở thành một người giác ngộ của thế giới này. Bởi vì ý chí để sống lại là điều kiện cần thiết cho sự tự phát triển, cho nên con người rất có thể là bị lôi kéo vào đời sống này để tạo thành những hành vi hoạt động đạo đức. Hãy nhớ rằng: Lòng tham - sự tham muốn để tiếp nối một đời sống - và sự chấp trước với quan niệm chúng ta là những cá nhân riêng biệt sẽ xoay

đẩy chúng ta mãi vào trở lại luân hồi trong sự sanh và sự tử. V. F. Gunarattna tóm lược ngắn gọn và đơn giản là: "Ý chí muốn sống tạo cho con người sống trở lại".(17)

Một điều quan trọng cần phải hiểu là sự tái sanh chẳng phải lúc nào cũng luôn tự động dẫn đến một nơi cao thượng hơn. Chúng ta không những có thể chỉ trải qua một sự phát triển hướng thượng, mà cũng còn là một sự phát triển hướng hạ nữa. Đừng quên rằng cuộc sống của một con người kế tiếp chẳng phải lúc nào cũng đạt được ở vị trí cao cả nhất đâu. Giả sử anh ta trong quá khứ đã tạo ra những nhân và duyên bất thiện, thì cuối cùng chúng nó sẽ trổ quả và điều này có thể dẫn đến một sự đi xuống của nấc thang hiện hữu.

Vì khả năng giới hạn của con người nên có nhiều người đã gặp khó khăn và đau đớn để tiếp tục làm những điều cần thiết để phát triển toàn diện, trở thành một chúng sanh hoàn toàn trưởng thành. Những gì mà chúng ta nghĩ chúng ta muốn chỉ là những phản ảnh của những sự ham muốn có tính cách hời hợt. Những khát vọng sâu kín của chúng ta đã lôi kéo và đưa chúng ta đến mức thấp hơn của ý thức và đưa chúng ta đến những gì mà chúng ta thật sự cần đến - ngay cả nó chẳng phải là những gì mà chúng ta suy nghĩ rằng chúng ta cần đến hay mong muốn. Ocar Wilde đã nhấn mạnh điều này một cách hoàn hảo khi ông ta nói rằng có hai loại bất hạnh trên thế gian này: Không được gì bạn mong muốn và nhận được những gì bạn muốn.

Một con người khi đã nhận thấy được sự chân thật của các pháp - và đây là điều mà mỗi chúng ta có thể đạt được - sẽ có những

điều thuận lợi để biết được tất cả những gì anh ta hoặc cô ta phải làm. Điều này thường được đi kèm với sự tinh tấn - phát triển bởi sự thực tập thiền định vững chắc và thường xuyên - để vượt qua những sự đau đớn và những sự khó khăn, trên bước đường tu tập phát triển của chính mình.

Cũng còn một vài yếu tố khác nữa cũng ảnh hưởng nơi đây. Chúng ta có thể gọi nó là nguyên tắc: "Sự ham muốn lôi kéo sự ham muốn khác". Tiềm thức tạo nên một năng lực để lôi kéo thật mạnh những người khác vào những khuynh hướng giống như vậy. Con người cảm thấy rằng rất thoải mái với những người cùng chia sẻ những sự thích thú và những giá trị giống nhau. Những người làm nghệ thuật thì thích gần gũi với những nghệ thuật gia khác, những nghệ sĩ âm nhạc thì thích bên cạnh với những người thích âm nhạc, và những người thuộc lãnh vực tinh thần thì thích trao đổi những suy nghĩ cùng với những người đồng điệu. (Ở một mặt khác, kẻ ăn trộm thường liên hợp với những người ở xã hội đen, như người uống rượu thì bị ghiền chất say, kẻ dùng chất kích thích liên hệ với những kẻ xấu ác khác, những người bị thần kinh thì tìm đến giao tế với những người bị thần kinh khác và những người bị rối loạn thần kinh thì bị thu hút xa hơn bởi những ai không thể làm chủ chính mình). (Trên cả hai phương diện chánh niệm và tiềm thức, chúng ta tự động tạo ra môi trường chung quanh của chúng ta, mặc dầu không tham gia vào).

Không thể nào sống một cuộc đời với nhiều sự sợ hãi, phẫn nộ và những hành động tạo ra điều đau đớn và cuối cùng trong khoảnh khắc từ trần, chạy trốn khỏi từ những nghiệp đã tạo bằng cách có

những suy nghĩ "tốt đẹp". Sự suy nghĩ sau cùng của người chết có được cái ảnh hưởng đầu tiên cho sự tái sanh vào một thân thể tiếp theo. Thế nhưng sự ảnh hưởng của những sự kiện trong đời sống của anh ta hoặc cô ta tác động thêm một năng lực rất lớn. Mặc dù một con người có thể rất lo sợ cho việc tái sanh và tìm cách đè nén sự ham muốn có một thân hình khác, nhưng điều đó không thể làm được tại vì năng lực của thói quen từ nhiều đời trước vẫn còn đang hoạt động trong khoảnh khắc của sự chết. Sự tái sanh kế tiếp sẽ bị lệ thuộc vào sự sợ hãi của sự báo thù trong đời sống ấy. Cũng có thể chúng nó được tái sanh trở lại với chứng bệnh sợ khoảng rộng và áp lực chung quanh hoặc là sống thu mình luôn lo sợ, thậm chí cả cái bóng của mình. Nhưng bất cứ ở trường hợp nào, chúng chắc chắn sẽ được tái sanh. Sự lo toan có nghĩa là chấp thủ vào những gì mà chúng ta lo sợ. Chính như vậy, sự bám chặt này sẽ dẫn chúng ta đến tất cả những điều chúng ta sợ hoặc muốn ngăn ngừa.

Nỗi Sợ Hãi Có Thể Mang Từ Kiếp Này Đến Kiếp Khác Không?

Có nhiều trường hợp con người có những sự sợ hãi nặng nề, khó giải thích được bắt nguồn từ thời thơ ấu của họ. Trẻ con thì thường có những xu hướng dẫn đến biên giới của sự cuồng loạn. Tôi nhớ có lần một người mẹ kể cho tôi nghe về đứa con trai của bà ta. Bà ta nói rằng đứa bé từ khi còn tấm bé nó thường hay sợ hãi khi gặp một vũng nước lớn. Ở trong bồn tắm thì không sao. Nhưng khi người ta dẫn nó đi ra ngoài bãi biển thì nó bắt đầu la lên dữ dội và bắt buộc người ta phải dẫn nó trở về. Bây giờ nó ở

vào tuổi đang lớn, nhưng vẫn còn cảm thấy không thích thú về hồ hay biển. Tuy nhiên, nó cũng không thường biểu hiện cho thấy cơn sợ hãi đang ngự trị trong nó nữa.

Người ta phải giải thích hiện tượng này như thế nào đây? Nếu bạn nhìn vấn đề này từ quan điểm của việc tái sanh thì đây hoàn toàn có thể rõ biết là đứa trẻ này ở một cuộc đời trước đó đã bị chết chìm trong biển cả và đưa nó đến trong đời sống hiện tại là một sự khủng bố liên hệ đến những kinh nghiệm trước. Dĩ nhiên là ở đây có thể giải thích một cách khác về sự sợ hãi ấy, nhưng trong trường hợp vừa nêu trên có rất ít những người nghiên cứu phân tích tâm lý đem ra bàn bạc về vấn đề này.

Nhớ Lại Kiếp Trước

Có nhiều người tranh cãi rằng: Nếu sự tái sanh là một sự thật, thì chúng ta có thể nhớ lại một vài việc gì trong kiếp số về trước. Thế nhưng điều này cũng không có ý nghĩa lắm. Bạn có thể nhớ lại tất cả những gì mà bạn đã làm và học ở Trung Học hay ngay cả ở Đại Học không? Tuy rằng bạn biết rõ bạn đã từng ở đó. Có bao nhiêu người nhớ lại được tất cả những sự việc xảy ra trong lứa tuổi hoa niên của mình, đừng nói chi đến sự tái sanh của mình. Chẳng một ai cả. Mặc dầu họ chẳng hề nghi ngờ là họ đã được sanh ra. Cũng có rất nhiều người chẳng thể nhớ lại một hay nhiều giấc mơ trong đêm trước đó. Bởi vì ký ức của con người thay đổi rất lớn trong hình thức dung nạp cả hai cho việc không sống động và sự nhớ lại, những ký ức cạn cợt cũng như không thích hợp để chứng minh cho những gì đã xảy ra trong quá khứ. Về hiện tượng này, Lama Govinda đã viết rằng:

Người ta thường quên rằng những hoạt động của ký ức chỉ là một phần nhỏ của tâm thức bình thường, nhưng tiềm thức của chúng ta giữ lại những ấn tượng cũng như sự lưu giữ lại từng kinh nghiệm trong quá khứ. Mà tâm thức của chúng ta trong lúc tỉnh không thể nhớ lại được. Cũng có những con người khi họ thực tập thiền định và thực tập yoga khác, có khả năng đưa tiềm thức vào một thế giới tâm thức lên một lãnh vực phân biệt đối xử và từ đó đưa vào một kho tàng vô hạn về những ký ức nằm trong tiềm thức. Ở trong ấy chứa đựng những sự ghi chú về những chủng loại trong quá khứ của chúng ta, mà còn cho ta thấy về nhân loại trong quá khứ, và tất cả những hình thức về cuộc sống trước khi thành con người. Không những chỉ vậy mà về một tâm thức làm cho một cuộc sống trong vũ trụ này mới có thể hiện hữu được.

Ai đã có kinh nghiệm qua, khi người yêu thương đột nhiên ra đi, thì điều ấy rõ biết rằng rất khó khăn để nhớ lại được những sự kiện trực tiếp theo sau cái chết ấy. Trong thời gian đó có thể mọi việc trở nên ngưng lại, không rõ biết, không rõ ràng. Có người có thể trở nên “sốc” nặng. Phải gặp bao nhiêu khó khăn để nhớ lại những sự việc đã xảy ra liên quan về chính cái chết của mình và cuối cùng là sự tái sanh. Hãy nhớ rằng sau khi chết, năng lực của tiềm thức sẽ đi vào trạng thái trung hữu khi mà những cảm giác có tính cách ấn tượng không lưu giữ lại rõ ràng, giống như thời điểm tồn tại của thân thể vật lý này - hãy xem thêm “Der Zwischenbereich = khoảng không gian ở giữa (thân trung ấm)”.

Nhưng dù sao cũng có nhiều trường hợp kể lại có tính cách của nhiều người, khi mà họ đã nhớ lại được một hay nhiều tiền kiếp của họ. Có một quyển sách chứng minh cho tiêu đề này, với sự nghiên cứu cẩn thận của Ian Stevenson nhan đề là: “20 trường

hợp ám thị về sự tái sanh"(19). Tiến sĩ Stevenson là Giáo Thọ của phân khu thuộc khoa tinh thần bệnh học của Đại học Virginia và Giám Đốc một phân khoa thuộc thần kinh học và tâm thần bệnh học. Hiện tại ông ta đang dẫn đầu cho các phạm trù nhơn cách học. Những nghiên cứu của Stevenson đã không chứng minh đầy đủ được những khả năng nghiên cứu khoa học của mình, nhưng nó cung cấp những bằng chứng cụ thể qua những bài tường thuật, không mang tính cách ngụy biện và siêu nhiên giống như trường hợp bình thường họ hay thêm vào. Nhiều sự nghiên cứu của ông Stevenson đã được khởi đi từ miền Đông và cận Đông, nhưng đồng thời ông ta cũng so sánh với những trường hợp của các quốc gia tại Phi Châu và Âu Châu và tại các quốc gia này sự nghiên cứu của ông ta tập trung vào những ưu tiên cho các đứa trẻ giữa 3 đến 5 tuổi, khi chúng tự nhiên nói về đời sống thuở xa xưa trước đó của chúng.

Điều chắc chắn là những đứa trẻ này không thể tự suy nghĩ ra những câu chuyện như vậy, hoặc giả cha mẹ của chúng đã nhồi nhét những câu chuyện như thế vào miệng chúng. Một điều chắc rằng cả gia đình, trong đó có đứa trẻ, sẽ không lợi lạc điều gì nếu đưa ra sự lừa gạt như vậy. Những việc này hoàn toàn không được thưởng tiền bạc nào cho họ, nhằm nhớ lại những ký ức, lại càng không phải là để muốn cho mọi người biết đến. Hãy nhớ rằng trong nhiều nền văn hóa của Á Châu về ký ức của đời trước là chẳng phải chuyện quá không bình thường. Bởi vì chuyện tái sanh được chấp nhận là một sự thật và đa phần người ta đương nhiên cho rằng một vài người sẽ nhớ lại, ai đã là họ trong một đời sống khác.

Ngoài ra có một số trường hợp, cha mẹ của những đứa trẻ này rất giận dữ khi chúng nó cứ lập đi lập lại về một gia đình khác lúc mà chúng nó đã từng ở chung. Cũng có nhiều bậc cha mẹ đã trừng phạt chúng khi chúng cứ tiếp tục khẳng định rằng chúng đã từng sống một cuộc sống ở một thành phố khác. Stevenson chứng minh rằng: "Ngay cả với một vài nền văn hóa chấp nhận việc tái sanh nhưng cha mẹ thường nghĩ những ký ức như vậy mang đến sự tai hại. Đa phần qua việc ấy họ cảm thấy không hài lòng bởi những gì mà đứa trẻ nhớ lại. Cha mẹ cũng chẳng hề đặc biệt vui vẻ khi có một đứa con đã bị giết chết huống chi là một kẻ giết người được vào trong gia đình mình".(20)

Trong nhiều trường hợp mà Stevenson đã tường thuật, cuối cùng thì cha mẹ không có cách nào hơn là phải tìm hiểu xem những gì con cái của mình đã kể có đúng hay không, điều mà những đứa trẻ cương quyết cho rằng đã thấy được gia đình kiếp trước của mình và bám chặt vào sự kiện của sự hiện hữu này.

Một điều khác luôn luôn có một số nhân chứng để có thể thừa nhận sự thật về những gì mà đứa trẻ này đã nói. Stevenson và những người cộng sự của ông đã phỏng vấn tìm hiểu về nhiều đứa trẻ khác nhau qua một thời gian dài và những mẫu chuyện chứng minh một cách ngạc nhiên và chính xác khi kiểm chứng. Tất cả những sự trái ngược về sự khảo cứu của họ được lưu giữ lại và thường xuyên liên quan đến những chuyện nhỏ nhặt như đánh vần sai tên gọi hay sự khẳng định về màu sắc của cái nhà màu xanh lá cây thay vì xanh dương.

Cuối cùng nhiều tin tức liên hệ đến những đứa trẻ đặc biệt này đã là những chuyện tự nhiên vì chẳng có một người nào trong gia đình nó có thể tiếp cận được điều này. Hãy nghĩ rằng: Một đứa trẻ 4 tuổi giải thích rằng tên thật của nó không phải là Eduard, mà là John (Eduard - John). Nó đã cho địa chỉ của nó ở nơi một thành phố khác; nó và cha mẹ nó chẳng hề có mặt ở đó. Nó cho tên cha mẹ đời trước của nó, ngay cả nghề nghiệp của họ nữa, kể cả cửa hàng nơi nó thường đi chợ buôn bán. Rồi nó đề cập đến một vài sự việc xảy ra trong suốt cuộc đời của nó - những việc quen thuộc từ trong đời sống hằng ngày của gia đình và ngay cả những việc tự nhiên có tính cách thế tục, nhưng thỉnh thoảng cũng có những hiện tượng lạ kỳ. Cha mẹ nó cuối cùng tìm kiếm được địa chỉ, nơi mà đứa trẻ đã thường sinh sống và đưa nó về đó. Dọc theo đường đi đứa trẻ có thể nhận ra dấu hiệu của cảnh vật xung quanh và chỉ tay về ngôi nhà mà nó đã sống - dầu cho trong vài năm trước đó đã được sơn sửa lại. Trong một vài trường hợp những đứa trẻ có thể phát hiện ra được thân nhân trong đám đông người. Trong những trường hợp khác thì đứa bé chỉ điểm sự thay đổi của nhà cửa hay môi trường chung quanh, điều mà chỉ có người nào quen thuộc với vùng ấy mới có thể nhận ra được. Trong một vài trường hợp không bình thường mà đứa bé đã nói lưu loát những ngôn ngữ thuần thục hoặc ngay cả một cuộc nói chuyện lâu dài với ngôn ngữ mẹ đẻ của bé thuộc về đời trước, một ngôn ngữ mà ngay cả đứa bé lẫn cha mẹ của nó chưa hề quen biết bao giờ.(21)

Điều này ít xảy ra với người lớn mà là xảy ra với trẻ con, tuy thế ở đây cũng có một vài trường hợp người lớn cũng có được năng lực này. Edgar Cayce chắc là người được ghi nhận và là một thiên

tài vật lý trong thời đại của chúng ta, là một điển hình cho một người có khả năng không những chỉ nhìn thấy tiền kiếp của mình mà luôn của những người khác. Những bài đọc của ông ta đã làm sáng lên những chi tiết về những việc làm của cá nhân và sự tái sanh, rất là nổi tiếng. Cayce sinh năm 1877 tại một nông trại ở Kentucky và được trưởng thành trong một gia đình truyền thống theo Thiên Chúa Giáo. Mặc dầu con đường học vấn của ông ta chấm dứt ở lớp 9, nhưng khi ở vào tuổi 21 ông đã học cách xử dụng năng lực đặc biệt nhìn thấy những sự kiện ngoài tầm mắt qua phương pháp thôi miên. Suốt 22 năm trường ông đã trị liệu cho nhiều người - thông thường những người lạ khác nhau, ở xa cách ông hàng ngàn cây số. Đồng thời ông ta cũng đã phát hiện ra rằng với năng lực của ông, có thể mở rộng hơn để nhìn lùi về những kiếp sống trong quá khứ của họ. Ở lần đầu việc "đọc được lại đời sống này" tạo ra cho ông Cayce này một sự khiêm tốn và tự nghi vấn nhưng tương đối đau khổ. Bởi vì thuyết tái sanh đối với ông ta đã phản ngược lại với những gì mà ông ta hiểu được qua kinh Thánh. Nhưng khi mà ông ta đã hóa giải được việc này, ông ta đã dấn thân suốt cuộc đời còn lại của ông ta để giúp đỡ cho hàng ngàn người khác, và tìm ra được dấu tích của sự khổ đau và sự giới hạn trong hiện tại cho những hành vi đặc thù thuộc về quá khứ.

Kết quả của một vài trường hợp như vậy với những chứng cớ từng chi tiết đã được giới thiệu trong quyển "Nhiều Lâu Đài" bởi nữ tâm lý gia Gina Cerminara. Trong quyển sách đó đã dẫn đến trường hợp của một người đàn ông thiếu máu kể từ khi sinh ra và kể cả 5 đời trước đó, khi cướp đoạt để kiểm soát chính trị của

quốc gia, máu đã đổ mất quá nhiều. Một người khác bị bệnh mãn tính, về đường tiêu hóa thì Cayce đã chứng minh cho hai đời sống về kiếp trước do ăn nhiều. Và trong một trường hợp khác của một người đàn bà nghèo nàn và bất hạnh được thấy như là một nguyên nhân của sự lạm dụng về quyền uy cũng như sự giàu có trong cuộc đời trước của bà và chính bà ta là một nhân vật trong hoàng cung của Pháp quốc.

Trong nhiều năm dạy học của tôi (tác giả), tôi đã có nhiều người học trò theo sự khẳng định cho tôi thấy rằng họ có thể nhớ lại về kiếp trước của họ. Trong phạm vi Thiền học, tuy nhiên ở đây không kích bác hoặc đặt nặng về xu hướng này, vì mục tiêu của sự thực tập tâm linh không phải để phát triển một khả năng ngoài vật lý, mà còn là sự giác ngộ và sự tỉnh thức. Rất dễ dàng đi sai con đường tâm linh khi mà con người có được một cảm nhận rất mạnh liên quan đến những gì ngoài vật lý. Với lý do này Đạo Nguyên Thiền Sư ở thế kỷ thứ 13 đã nói rằng:

> *Có nhiều người đã ngự trị trên những năng lực kỳ diệu để biết về cuộc đời quá khứ của họ, chẳng những như con người, thú vật hay một vài hình thức nào đó trong cuộc sống. Thế nhưng năng lực kỳ diệu này nó chẳng phải là điều cần thiết để trở nên giác ngộ ... mà chúng thường là kết quả của những nghiệp trong quá khứ ... mặc dầu rằng ông có thể hiểu được một chút ít về những sự việc xảy ra đời sống trước. Điều này thật ra cũng chẳng có nghĩa là có được nhiều năng lực.(22)*

Có một sinh viên, cô ta có nhiều ký ức kể với tôi rằng: Cô ta rất là hạnh phúc khi mà ký ức này của cô bắt đầu phai mờ dần để cho cô ta chú tâm vào những gì mà cần thiết phải thực hiện trong cuộc đời này.

Không những chỉ có thế, mà những sự hồi tưởng này đôi khi cũng có thể thật là hữu ích. Có một sinh viên đã kể cho tôi nghe rằng: Đã nhiều năm cô ta và một người bạn trai cùng cô ta làm việc gần gũi nhau - ông ta chính là người chỉ đạo cho cô ta - mà sự liên hệ thật là lạnh nhạt. Mặc dầu cô ta cố gắng thật nhiều nhưng chẳng thể nào để cô ta vượt qua được những cảm giác không tốt về anh ta. Một ngày nọ trong khi cô ta thiền tập, bỗng nhiên cô ta thấy rằng cô ta mặc một bộ đồ rất lạ thường. Cô ta biết rằng cô ta ở vào thế kỷ thứ 13, cô đã có mặt tại Trung Âu (cô ta kể cho tôi nghe đúng về địa điểm và ngày tháng). Lần khác thì cô ta thấy rằng chính cô ta đang học về một trò chơi trẻ con và đang đau khổ vì em mù, điếc và câm. Rồi cô ta thấy rằng cô ta đang bóp cổ đứa bé và cảm nhận được sự giận dữ của đứa bé kia đối với cô ta. Trong khi cô ta nhớ lại điều này thì cô ta rất là kinh sợ và ghê tởm. Trong một khoảnh khắc tiếp theo thì cô ta thấy về chính mình trong một đời sống khác giống như cô ta vừa bị đày chết thiêu bởi những người mà cô ta đã giết họ trong cuộc đời trước đó. Cô ta nhìn vào một người đàn ông với sự khinh bỉ và bị "sốc" khi thấy rằng đó chính là người đàn ông mà Cô sống chung trong cuộc đời này và cô ta thật khó khăn để chấp nhận.

Chẳng bao lâu sau khi cô ta nhớ lại những chuyện này, những chuyện khổ đau ấy đã làm cô ta nói với tôi rằng cô ta khóc trong sự tuyệt vọng cho những giờ phút nhớ lại những việc khủng khiếp mà cô ta đã tạo ra. Cô ta quyết định rằng sẽ nói về những người đối kháng với cô ta qua ký ức của mình. Cô ta đã thuật lại cho tôi nghe rằng:

Tôi có một nỗi lo sợ lớn khi nói về John trong việc này. Tôi không biết rằng anh ta có nghĩ rằng tôi là một người không bình thường và sự liên hệ giữa chúng tôi sẽ trở nên càng thậm tệ hơn như thế. Nhưng tôi cảm thấy rằng điều ấy chỉ là một cơ hội duy nhất để thay đổi về cái nghiệp khủng khiếp mà chúng tôi đã tự tạo ra với nhau. Khi tôi nói với ông ta về ký ức, ông ta bắt đầu khóc, tôi cũng khóc theo. Sau đó thì ông ta nói với tôi rằng: "Vâng, thưa bạn, tôi tin rằng chúng ta đã có một vài điều phải giải quyết với nhau. Nhưng cũng nên biết rằng bây giờ những gì mà chúng ta đã tạo cho nhau trong quá khứ cũng là những gì đang ảnh hưởng cho sự liên hệ của chúng ta ngày hôm nay - Qua việc này rất dễ dàng để chúng ta chôn chặt tất cả những sự bất hòa". Từ đó trở đi chúng tôi trở nên là bạn hữu thân thiết.

Một trường hợp khác là câu chuyện của hai vợ chồng, họ đã ly dị. Đặc biệt là người vợ đã cảm nhận rất bất hạnh về chồng mình, người mà không thành thật với cô ta và cô ta còn cảm nhận cô ta bị đàn áp về tinh thần. Một ngày nọ người đàn bà ấy đến tôi và nói rằng cô nhớ lại sự sống chung với chồng bà về một kiếp sống trong quá khứ, mà thời gian đó, cô ta không phải là vợ của ông ta mà là người muốn được kết hôn cùng ông ta. Khi mà ông ta nói với cô ta rằng ông ta không chấp nhận cô ta, cô ta đã trở nên phẫn nộ và tìm cách đầu độc ông ta. Sau khi cô ta nhớ lại việc này thì cô ta kể cho tôi nghe và cô ta cảm thấy rằng cô ta bị mang nghiệp phải trả nợ cho người chồng và đó là điều tại sao mà cô ta rất đau khổ quá nhiều trong sự liên hệ của hiện tại. Cô ta cũng nói rằng cô ta cảm thấy điều cần thiết để họ đến với nhau nhằm tạo ra một vài sự hòa hoãn trong kiếp sống này, hoặc nếu không thì những cái nghiệp xấu xa ấy sẽ tiếp tục hiện hữu. Cô ta và người chồng

trước kia nơi đây cần đề cập rằng: Bây giờ họ đã có một sự liên hệ rất thân thiện với nhau.

Steveson đề cập đến trường hợp của một người đàn bà nhớ đến việc tự tử trong một đời trước và trong đời này bà ta tự ngăn cản không tự tử thêm một lần nữa. Điều hiểu biết cho thấy rằng chẳng có một cái gì đã qua hay đã giải quyết, mà bà ta phải đối diện với những vấn đề trong đời sống tiếp theo sau đó, đủ để cho bà ta nhận xét lại cũng như thay đổi cuộc sống của mình.

Đối với nhiều người, điều tốt là họ không thể nhớ lại những gì mà họ đã làm trong quá khứ. Bạn hãy nghe tôi kể lại một câu chuyện về một sự kiện đã xảy ra cách đây 15 năm về trước. Có một người đàn ông trẻ đến trung tâm của chúng tôi, người mà tâm lý không được ổn định lắm, nhưng anh ta cảm thấy cần một sự thực tập về tâm linh và cố gắng thật nhiều trong việc thiền tập. Một ngày nọ anh ta được một người bạn khuyến khích để đi gặp một bác sĩ tâm lý. Đó là lần cuối cùng chúng tôi thấy anh ta cho đến khi một vài năm sau anh ta xuất hiện trở lại - dơ bẩn, vô sản, và bản chất bất an. Bác sĩ tâm thần nói anh ta rằng trong một kiếp trước anh ta đã là người của Nazi và chịu trách nhiệm với cái chết của nhiều người. Với thông tin đó dựa theo những sự kiện đã xảy ra và một vài sự kiện đã xảy ra quá ư đau buồn đã dẫn đến khủng hoảng trầm trọng về tinh thần của anh ta. Từ việc ấy, anh ta chẳng hề hồi phục. Điều này là một thí dụ cực đoan, nhưng đa phần không phải là trường hợp duy nhất.

Có nhiều người đã phẫn hận để trải qua những việc thật là khủng khiếp, cho thấy khi biết được việc đã làm trong những kiếp trước

và nếu họ không có một phương pháp nào để hiểu và cải thiện những việc làm quá khứ của họ thì họ sẽ bị bệnh hoặc bị rơi vào trầm cảm. Ralph Waldo Emerson đã cảnh báo đừng "luôn luôn kéo theo tử thi của ký ức" và Gandhi trong một lần nói chuyện cùng chung đề tài, ông ta nói: "Điều tốt đẹp của thiên nhiên là chúng ta không thể nhớ lại sự tái sanh trong quá khứ. Đâu là điều tốt ... để nhớ từng chi tiết cho vô số lần sinh mà chúng ta đã từng trải qua? Cuộc sống sẽ là một gánh nặng nếu chúng ta luôn mang theo một khối lượng của ký ức. Một con người trí tuệ thường quên đi nhiều việc ..."(23). Owen Rutter đã mang đến một sự thẩm định tương tự khi ông ta viết: "Sự phai nhạt của ký ức là một sự khoan dung. Những ký ức của những việc làm sai lầm khi chúng ta đã làm và những điều sai lầm xảy ra cho chúng ta xuyên qua một xâu chuỗi dây chuyền của cuộc sống, sẽ là những gánh nặng khó kham nhẫn được. Đa phần chúng ta dù sao cũng phải tranh đấu với cuộc đời này và luôn khi chúng ta không nhớ đến những sự nguy hiểm, sự sợ hãi và những sự giận dữ từ cuộc đời khác để lại."(24)

Cũng cần đề cập rằng: Thậm chí cả những người có tính cách tâm linh và có thể nhớ lại những cuộc sống về tiền kiếp của họ, là một sự nhầm lẫn khi tin rằng, họ chỉ sống trong một kiếp khi họ chỉ nhớ về kiếp ấy mà thôi. Họ trở thành rất chấp thủ về cuộc sống đó và giải thích một cách tự hào rằng: "Kiếp trước của tôi, tôi làm người như vậy". Rất tiếc! Điều thường xảy ra là nhiều người khi họ cho rằng họ có những ký ức thuộc về những sự tồn tại của tiền kiếp của họ biểu hiện sự ưa chuộng duy nhất cho những cuộc sống mà họ đã là những con người nổi tiếng. Hãy nghĩ rằng tất cả

mọi người ai cũng đã cho rằng mình chính là Napoleon của đời trước, và ông ta thường mỉa mai nói rằng: "Anh có biết rằng tôi là ai không? Tôi là Charlemagne". Nhưng nếu nhìn tổng quát thì sự khác biệt có ảnh hưởng gì? Mọi người đều có nhiều cuộc đời trước đó – "nhiều như cát của sông Hằng vậy". Điều ấy đã được nói đến trong những kinh điển cổ. Tất cả mọi cuộc sống là sự sống sau khi chết. Thật là ngớ ngẩn để nói rằng việc nhớ lại kiếp trước là chỉ có một lần duy nhất. Cũng như không nên định nghĩa rằng những cuộc sống của danh vọng hay quyền lực là hơn một cuộc sống với môi trường khiêm tốn.

Một điểm quan trọng khác là: Nếu không có một khả năng để tiên đoán được thì rất khó để mà hiểu những sự việc đã diễn ra trong kiếp trước và thậm chí nếu có khả năng đó đi nữa cũng có thể gặp lỗi lầm. Những quan hệ và động lực của nghiệp thức thông thường rất mơ hồ như tôi đã nói trước đây về nghiệp và rất ít khi chúng ta có thể nối kết dễ dàng với nguyên nhân trong một kiếp sống với cái quả trong một cuộc sống khác.

15. NÓI THÊM VỀ SỰ TÁI SINH

Hiệu Quả Của Đạo Đức

Rõ ràng là đạo đức liên hệ cố hữu trong việc tái sanh và chính một nửa kia là nghiệp lực. Để nhớ lại những hành động sản sinh ra bệnh khổ của một cuộc đời trước đó và để thấy được kết quả trong những đời sống kế tiếp dẫn chúng ta đến một sự kết luận rằng: Trong một ý nghĩa căn bản thì chúng ta là chủ nhân của chính vận mệnh của mình. Chúng ta có trách nhiệm cho những tình trạng về đời sống của mình tốt hay xấu. Những kết quả lành của niềm tin này mang đến cho cả hằng triệu Phật tử và tín đồ của các Tôn Giáo khác, khi họ nhìn lại chính họ như là nguyên nhân của những bệnh khổ của họ. Có ai đó chắc chắn rằng chẳng sớm thì muộn - nếu không phải trong đời sống này, thì ở một kiếp sống khác - điều gì họ đã gieo, họ sẽ có suy nghĩ 2 lần trước khi làm một điều gì đó bất thiện.

Nhà đông phương học Max Müller về việc tái sanh, đã viết như sau:

> *Chúng ta có thể nghĩ thế nào đi nữa về những điều kiện mà thuyết này dựa vào, đều có ảnh hưởng về nhân cách của con người một cách bất tư nghì. Nếu có một con người cảm thấy rằng những gì mà anh ta không gặp sự khuyết điểm trong kiếp này thì chỉ có thể là kết quả của một vài hành động của đời sống về trước đó, anh ta sẽ chịu khổ đau trầm trọng, giống như một người tội lỗi mà còn phải trả thêm một tội cũ nữa. Nhưng nếu anh ta hiểu thêm rằng ngoài ra những gì ở trong*

đời sống này, anh có thể đặt trên đạo đức căn bản trong tương lai anh ta sẽ có động cơ cho những điều thiện ... không có gì có thể mất đi cả ... (25)

Có những bằng chứng về những ảnh hưởng đạo đức, dựa thêm trên niềm tin đó của những con người trong quá khứ. Một thống kê của người Anh làm cách đây hơn 100 năm trước về những tội phạm tại Ấn Độ dẫn chứng rằng: "Đối với người Âu Châu cứ mỗi 274 người có một người phạm tội; giữa những tín đồ gốc Thiên Chúa Giáo thì mỗi 799 người có một người phạm tội; giữa tín đồ Phật Giáo thì mỗi 3.787 người mới có một người phạm tội."(26)

Hai yếu tố không thể khiếm khuyết sản sinh ra nhiều sự hiểu biết sâu xa của thực tại để xác lập về những hành vi đạo đức. Đó là sự lo ngại về nghiệp quả ảnh hưởng của những việc làm của chúng ta, trong sự tồn tại sau đó, và cũng chẳng rõ biết về những cái quả mà qua hành động chúng ta sẽ gặt hái chẳng thể thiết lập được một sự kiện nào đó từ cuộc sống trước, mà điều ấy đã sản sinh ra sự khổ đau cho chúng ta trong đời sống này và bây giờ thì xác thật. "Chính hành động của tôi, cuối cùng là nguyên nhân". Đây là một sự nhận định sâu sắc về một hướng đi tâm linh.

Di Truyền, Môi Trường Hay Nghiệp

Đặc tánh biểu hiện vật lý không phải là bản chất của sức mạnh đời sống hoặc sức mạnh nghĩ rằng vượt qua khỏi từ sự sống và việc tái sanh. Những gì còn tồn tại lại từ cuộc đời trước của chúng ta được biểu lộ bởi sự cấu tạo di truyền, tình huống bên ngoài và những khuynh hướng nào đó. Sự lo lắng, tình yêu một chiều và sự đa dạng với những khuynh hướng tình cảm khác có

thể cũng sẽ nối tiếp qua một kiếp khác. Những ảnh hưởng lẫn nhau của hoàn cảnh bên ngoài và năng lực của nghiệp kết lại và tạo ra một chúng sanh khác, mà họ cũng có sức mạnh để thay đổi hoàn cảnh chung quanh của họ. Điều chắc chắn rằng đứa bé khi sanh ra màu da đậm thì cha mẹ cũng da đậm, hoặc giả một người được sanh ở Caucasians da sẽ màu trắng. Ngoài ra có một số đặc tính khác mà một cá nhân mang theo. Francis Story đã diễn tả việc này như sau:

> *Ở đây nguyên tắc của sự gây chú ý được thể hiện. Năng lực của sự suy nghĩ sẽ kéo đến một thước đo tự nhiên, những gì mà giống nhau với nó và cũng như vậy cho một vài sáng tạo bên ngoài và tự mô tả chính xác tình huống của mình. Những điều này cũng ảnh hưởng lên những tỉnh thức của chánh niệm. Do vậy cho nên hình thức di truyền và môi trường cả hai cũng đều kết lại và tạo ra hình thức một con người mới. Nếu mà nghiệp cũ quá xấu thì những điều kiện bên ngoài sẽ ảnh hưởng đến "sự xấu xa" này; như vậy thì duy nhất chỉ có năng lực mới của ý chí sẽ là những gì mà tâm thức có thể vùng dậy vượt qua những ảnh hưởng của nó và có thể sẽ tạo nên một vận mệnh tốt hơn.(27)*

Tất nhiên cũng có nhiều người nhìn giống nhau từ đời này qua đời khác - nhưng với điều kiện họ phải sinh ra trở lại cùng là con người. Có nhiều trường hợp rất là đặc biệt, trong đó có những người có các dấu hiệu khác thường trên thân thể, mà họ cho rằng đã có những dấu vết tương tự như vậy trong đời trước đó. Dấu vết khi sanh ra cũng vậy có thể là do xu hướng vật lý của nghiệp lực, tại vì không có một người nào rõ biết là tại sao có người thì có nó mà những người khác thì không. Stevenson đã có những sự nghiên cứu hấp dẫn về dấu vết khi sanh ra này cả hơn 10 năm

như vậy. Khi so sánh những ký ức về những đời trước của những đứa bé có những dấu vết không bình thường và sự khiếm khuyết trong những bài tường thuật về những vết thương trong cuộc đời trước đó. Ông ta đã tìm ra được sự liên quan giữa những vết thương của đời sống trước đó và dấu vết khi mới sinh ra trong cuộc đời này. Ông ta cảm thấy rằng những kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp những bằng chứng "mạnh nhất mà chúng ta có được để chứng minh về sự tái sanh."(28)

Nếu những tính chất vật lý và tâm lý của chúng ta đến chỉ đơn thuần từ sự di truyền hay môi trường, vậy thì phải giải thích như thế nào về môi trường và hoàn cảnh không bình thường khi một cặp song sanh bị tách rời nhau khi sanh ra? Sự nghiên cứu đã dẫn chứng cho thấy rằng sự giống nhau một cách kinh ngạc của những cặp sinh đôi này về cả hai hành vi, luôn cả nhiều việc khác như tên tuổi của những người mà họ đã kết hôn, ngày tháng kết hôn, tên tuổi của những đứa trẻ và đồ mặc ưa thích, thức ăn, niềm vui thích và nghề nghiệp. Ngay cả nếu đó là sự thật thì tất cả những sự phù hợp này hoàn toàn là những kết quả sự giống nhau của di truyền học. Vẫn còn đó một không gian cho sự suy nghĩ về nghiệp lực và sự tái sanh đã tạo ra ảnh hưởng trong cuộc đời của họ. Tại sao như thế? Bởi vì mỗi người đều chọn cha mẹ tương lai cho chính mình. Do vậy, theo quan điểm của Phật Giáo, chúng ta cũng có thể chọn riêng cho việc ảnh hưởng di truyền thích hợp cũng như những điều kiện chung quanh cho trước và sau khi sinh ra, mà điều này sẽ ảnh hưởng đến những hành vi trong tương lai của chúng ta.

Có thể nói rằng di truyền và môi trường là sự biểu thị của định luật đo lường về tâm linh của nghiệp lực và sự tái sanh trên bình diện vật lý. Để mà định đoạt được yếu tố cấu thành nào - nghiệp lực, vị trí di truyền hay là ảnh hưởng đến môi trường - có ảnh hưởng mạnh nhất lên đời sống của một con người, điều ấy chẳng phải có thể giản đơn. Vì vậy người ta chỉ có thể nói rằng: Tùy theo tình huống của sự việc, cả hai sự giải thích đều có thể áp dụng được và vẫn giữ đúng ý nghĩa rằng sự truyền tiếp của nghiệp có một phần là do di truyền và ảnh hưởng của môi trường mà thành tựu. Như chúng ta biết rằng sự di truyền đơn lẻ được đón nhận từ tổ tiên qua cha mẹ của họ chỉ là một sự đóng góp cho một cá nhân.(29)

Nếu không có lòng tin vào nghiệp lực và tái sanh thì làm cách nào chúng ta giải thích được. Thí dụ cho nhiều sự tái sanh những hiện tượng sợ hãi vào thời còn non dại, sự phát triển tự phát của những đứa trẻ có năng lực siêu việt, hiện tượng của lưỡng tính, những ngu đốn và thông minh, bị bịnh tự kỷ khi còn nhỏ dại, những đứa trẻ thần đồng sống trong một gia đình bình thường với cha mẹ và ngay cả chính những đứa trẻ từ khi còn nhỏ đã có những sự ưa thích đặc biệt thuở ấu thơ của nó chăng? Đối với những người nào nếu tin vào việc tái sanh thì người ta có thể không có vấn đề gì để chấp nhận rằng những hiện tượng này là kết quả liên quan và bắt nguồn từ những sự kiện đã diễn ra trong quá khứ. Chỉ khi nào mà người ta hiểu rằng sự tái sanh là sự chuyển sanh từ một “linh hồn”. Francis Story đã viết: “Thì đó là sự tương phản giữa (sự tái sanh) và những điều được biết rõ ràng về sự thật của di truyền học”.(30)

Một nhà nữ di truyền học, người mà tôi đã nói về việc đó và giải thích cho tôi rằng: "Chẳng có một nhà di truyền nào mà người ấy không phải là một Nazi, lại cố gắng tạo nên một trường hợp mạnh để cho rằng những hành vi của con người được định sẵn không lay chuyển bởi di truyền. Có những chứng cớ cụ thể chứng minh rằng những kết quả chúng ta có thể hướng chúng ta đến một mô hình của những hành vi. Dù sao đi nữa những yếu tố khác cũng có thể giữ một vai trò quan trọng"(31). Rõ ràng rằng những giải thích mang tính cách sinh vật học và xã hội học vẫn để lại nhiều câu hỏi không thể trả lời.

Cha Mẹ, Con Cái Và Tái Sanh

Nghiệp lực nối liền giữa cha mẹ và con cái rất là mạnh mẽ. Bởi vì cha mẹ là những người sanh ra chúng ta, chúng ta phải có nghĩa vụ cảm ơn họ. Chúng ta đã được kéo vào và sanh ra bởi cha mẹ, với (một hay cả hai) người mà chúng ta có sự liên hệ về nghiệp lực. Sự liên hệ này cũng là con đường kết nối giữa họ và chúng ta. Trong một gia đình có sự liên hệ lành mạnh thì tình thương vô điều kiện mà những đứa trẻ cảm nhận từ cha mẹ của chúng, sẽ hỗ trợ cho chúng trong suốt đời của chúng. Trẻ con có một khoảng thời gian khá dài để trở thành hoàn toàn tự lập và nếu không có tình yêu cũng như sự trợ lực của cha mẹ hay của những người trưởng thành khác, thì chúng chẳng thể tồn tại.

Điều thường cho thấy rằng, những đứa trẻ bị cướp đi tình thương sẽ thất bại để phát triển và có thể phải chết nữa. Chúng sẽ trở nên trầm cảm và khép kín, cho thấy những dấu hiệu căng thẳng của cả hai mặt vật lý và tâm lý.

Hãy nhớ đến thời gian mà bạn đã xem một cuộn phim hay nghe những câu chuyện của một người con trong cơn hoảng hốt của cái chết, đã gọi lớn mẹ nó hay cha nó. Ngay cả việc tốt hay việc xấu, thì ảnh hưởng của cha mẹ của chúng ta - sự hiện diện hay khiếm diện của họ, sự quan tâm lo lắng hay ít quan tâm của họ, đời sống đạo đức hay sự phóng túng, sự mẫu mực hay sự ngụy thiện - chúng sẽ phủ lên cuộc đời của chúng ta, ngay cả chúng ta cùng một lúc cũng đã ảnh hưởng với cha mẹ của chúng ta.

Bây giờ đặt ra một câu hỏi rằng: Nếu là một nhân tố bị ảnh hưởng mạnh mẽ từ cha mẹ của chúng, vậy thì phải giải thích như thế nào về việc sẩy thai và chết yểu? Hoặc giả, hoang mang hơn nữa, tại sao người mẹ đã phá thai? Thật tế là sự khổ não lớn lao ấy, những việc này gây ra cho cha mẹ, đặc biệt là người mẹ, là bằng chứng cho sự liên hệ mạnh mẽ đang hiện hữu, ở giữa cha mẹ và con cái chưa được sanh ra. Chỉ có rất ít những người mẹ khi đang mang thai mà ít quan tâm với đứa con mình đang mang trong bụng! Điều đặc biệt hiển nhiên là trong thời gian này thân thể của người mẹ có sự chú tâm lớn hơn về cơ thể của mình. Họ phải dừng uống rượu và các chất cà phê, dừng thuốc lá, thực tập nhiều và bắt đầu ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng cân bằng - tất cả đều dành cho đứa trẻ của họ. Rất tiếc cũng có những trường hợp bất hạnh, dẫn đến sự chấp thủ không tốt. Ví dụ như khi người mẹ bị liên lụy về ma túy mà không có một sự cố gắng nào để trị liệu sự nghiện ngập của mình vì sự sống còn của con mình.

Những ràng buộc tiêu cực cũng rất hiển nhiên trong những trường hợp phá thai xảy ra không có sự ép buộc nào. Mặc dù đứa bé chưa sanh bị lôi cuốn bởi một cặp cha mẹ nào đó, tại vì người mẹ

do những lý do về hoàn cảnh nghiệp lực trong thời gian thọ thai, không có thể chấp nhận sự lựa chọn để trở thành một người mẹ. Khi nói chuyện với những người đàn bà phá thai, tôi đã thấy nơi họ nhiều sự sai quấy, lo sợ và sự đau đớn mà họ phải giáp mặt. Quyết định của họ để phá thai không phải dễ dàng hoặc trong tâm thức họ thường hay phân vân suy nghĩ và tìm hiểu kỹ càng trước khi đưa đến quyết định để phá thai. Không còn hoài nghi gì nữa về sự liên kết giữa cha mẹ và những đứa con đang mang trong bầu thai của họ, một sự kết nối trong sự đau đớn.

Điều quan trọng để nhận thức rằng có nhiều hơn một nguyên nhân trong vòng tiếp nối ấy để cho vài đứa trẻ được sanh ra, mà sức mạnh sống chính là một trong những nguyên nhân. Cũng vậy khả năng vật lý sinh sản của cha mẹ và sự sẵn sàng của người mẹ để mang con mình trong suốt thời kỳ mang thai cũng rất là quan trọng. Điều này để nói rằng không chỉ có người mẹ lãnh trách nhiệm cho việc sẩy thai hay sinh ra đứa bé. Tuy nhiên ở đây có thể là do thể chất cũng như sự cấu tạo của nghiệp lực làm chủ, để cho sự tiếp tục của việc mang thai không thể thành tựu. Hãy nhớ rằng: Chúng sanh sẽ được hình thành ấy chỉ là một nửa mặt của bức tranh. Trong khi đứa trẻ có tác động nghiệp lực để sanh ra, nhưng người mẹ cũng có nghiệp lực của bà ta, mà khiến cho bà ta không thể mang thai trong lúc đó.

Một điều có thể khác là điều mà nghiệp của đứa trẻ không được sinh ra là chẳng đủ mạnh để tự mang nó trong suốt thời gian mang thai của mẹ. Có thể rằng nghiệp của nó đã nối kết với mẹ nó rất yếu hay cũng có thể một lý do nào khác quay trở lại về đời

trước của nó, nên nó chỉ có thể duy trì sự tồn tại ngắn ngủi trong cuộc đời này. Chúng ta thật ra chẳng thể rõ biết về điều này.

Trong trường hợp sanh sớm, thì năng lực của cuộc sống không kết hợp đầy đủ trứng và tinh trùng cho việc ấu trùng thành tựu. Nhưng ở đây cũng như thế, chỉ là một sự phỏng đoán. Những nhà tâm lý Phật tử bảo thủ tin tưởng rằng: Từ lúc hình thành của một chúng sanh, nó có một tâm thức và điều này với sự hiểu biết rằng giống như một cấp bậc của trạng thái rỗng tương tự với tình trạng tâm thức của những người trưởng thành trong giai đoạn của những giấc ngủ không mộng mị.(32)

Bạn sẽ nhận thấy rằng: Điều buồn thảm trong sự kiện sẩy thai, chết trong lúc sanh hay phá thai, chúng chẳng có nghĩa là sự tham muốn một cuộc sống và sự hấp dẫn của cha mẹ không hiện hữu; đúng hơn là những sự kiện to lớn này có nghĩa là có những yếu tố của nghiệp lực khác đang chi phối.

Tái Sanh, Sở Thích Và Năng Khiếu Đặc Biệt

Nếu một người suốt cả đời hết lòng với công việc của mình, đặt vào một mục tiêu nhất định - ví dụ như là toán học - có thể bị lôi cuốn bởi một đề tài mà đề tài ấy trở thành điểm trọng tâm của anh ta. Cũng như vậy có thể nói như âm nhạc, nhảy múa, nghệ thuật, thể thao - danh sách này có thể dài hơn nữa. Những sự say đắm ấy tất nhiên sẽ ảnh hưởng về nghiệp quả của một con người và sự tái sanh sẽ tiếp theo sau đó.

Như chúng ta được biết có nhiều đứa trẻ được kế thừa một phần hay cả hai của cha lẫn mẹ với những sự việc như vậy. Nếu người

cha là họa sĩ thì người con gái của ông ta cũng có năng khiếu như vậy. Lúc đó sẽ có người nói rằng: "Cô ta nhận được tài năng ấy từ người cha". Và nếu tài năng của người ấy không phải đến từ cha lẫn mẹ, thì anh sẽ nghe người ta nói là: "Chắc chắn phải đến từ ông nội của nó" hoặc là của bà cô hay một người nào khác có liên hệ huyết thống trong gia đình. Tuy nhiên sự phát triển về năng khiếu của đứa trẻ không thể giải thích dễ dàng như vậy - không một người nào trong gia đình từng có khả năng về sự hiểu biết của người khác. Điều ấy có thể là năng khiếu của đứa trẻ đã sẵn có trước khi nó được sinh ra trong đời này chăng?

Bạn hãy nghĩ đến những năng khiếu đặc biệt được gọi là những phép lạ đối với trẻ con. Từ thời cổ đại cho đến ngày nay đã có vô số những ví dụ thực tế của những đứa trẻ ngoại hạng và nó đã chơi một cách phi thường nhanh chóng trong các lãnh vực như âm nhạc, nghệ thuật, ngôn ngữ, khoa học, hay toán học. Nhiều người đã biết như Mozart, đã sanh ra trong một gia đình âm nhạc, nên đã tự mình hình thành từ lúc 4 tuổi. Thế nhưng chúng ta cũng cần phải quan tâm về những sự kiện mà cha mẹ của chúng đã bất nhẫn quyết định về sự thích thú âm nhạc của nó. Có nhiều trường hợp của những đứa trẻ được phát triển những năng khiếu ngoại hạng ở tuổi còn nhỏ như Giannella de Marco: Vào năm 1953 mới được 8 tuổi đã điều khiển ban nhạc hòa tấu London Philharmonic Orchestra; Dimitris Sgouros, lúc vừa mới 7 tuổi lần đầu tiên đã chơi độc tấu sô lô piano và ở tuổi 12 đã tốt nghiệp từ Athens Conservatory of Music với giải thưởng hạng nhất và tước hiệu Giáo Sư của piano (professor of piano); Marcel Lavallard, ông ta đã trở thành là một nghệ sĩ ở tuổi 12 và Tom Wiggins, một đứa

trẻ mù lòa của dân tộc Slave (nô lệ), đã chơi piano trong một buổi trình diễn hòa tấu âm nhạc khi mới 4 tuổi, mặc dù sự thông minh của nó rất thấp và nó không nói được. Chẳng có một nhà khoa học nào có thể đo lường được để có thể giải thích vì sao mà lại có những hiện tượng ấy. Chẳng phải là một sự cường điệu để tin tưởng rằng những trường hợp nổi danh này thật đơn thuần từ sự thành tựu của cuộc sống trước đó? Ông Dr. Leslie Weatherhead đã ám chỉ rằng sự tái sanh là câu trả lời:

Có phải một sự ngẫu nhiên của nhóm di truyền đã làm cho một đứa bé gái nhỏ lúc 8 tuổi thành một nghệ sĩ âm nhạc, vượt trội hơn những người trưởng thành cả đàn ông lẫn đàn bà, đã thành công trong nhiều năm về lãnh vực này chăng? Có phải một phần vận mệnh của đứa trẻ ở tuổi 14 có thể viết rành rẽ tiếng Persian? Nếu như vậy thì những cuộc đời này hình như là bất công giống như trò chơi của sự ngẫu nhiên? Hay là điều ấy chứng tỏ rằng họ đã có mặt ở nơi đây từ trước rồi? Platon tin tưởng hoàn toàn về sự tái sanh và việc nổi tiếng của ông là: "Lý thuyết của ký ức" khai mở cho thấy "rõ biết dễ dàng về một sự hiểu biết mà chính sự kế tục ấy đã có một đời sống sớm hơn, cho nên nó tiếp tục một cách dễ dàng! Trong sự đối thoại của Meno (phái giáo đồ), Socrates đã chỉ ra rằng một đứa con trai người Slave (nô lệ) đã rõ biết về quy tắc toán học mà trong đời này chưa hề ai dạy cho ông ta cả". Ông ta đã quên rằng ông ta từng biết đến chúng nó ... Đối với Socrates đây là một điều đương nhiên rằng khả năng của đứa trẻ là kết quả của những kinh nghiệm mà đã có trong cuộc đời trước đó.

Người ta tự hỏi rằng: Tại sao con người sẵn sàng để chấp nhận ý tưởng về cuộc đời sau khi chết một cách rộng rãi, ở trong thế giới phương Tây như vậy - đã có một quan niệm về ý nghĩ của một cuộc đời có trước khi sanh ra.(33)

Kinh Nghiệm Về Cận Tử

Qua sự nghiên cứu đầu tiên và đã xuất bản của Dr. Elisabeth Kübler-Ross vào giữa thập niên 70 đã mang đến một ánh sáng cho những hiện tượng của kinh nghiệm về sự cận tử này. Bà ta đã khuấy động cho sự phân chia to lớn của những luận chiến, khi mà bà ta thừa nhận rằng, một cách phi thường tương tự của hằng trăm câu chuyện từ mọi người, mà đã có kinh nghiệm về cận tử để chứng minh rằng có một cuộc sống sau khi chết. Đầu tiên bà ta tìm ra nguyên nhân nhiều người đã không muốn thừa nhận cho việc thảo luận về kinh nghiệm của họ, vì sợ rằng sẽ bị dán cho nhãn hiệu không bình thường. Thế nhưng khi họ kể những gì đã xảy ra với họ, thì bà ta rất ngạc nhiên rằng đó là những sự nhu hòa và đẹp đẽ của những gì mà người ta cho rằng là một sự tra tấn kinh khủng.

Trong suốt 25 năm có rất nhiều người tường thuật về những gì đã xảy ra, và bây giờ ngay cả những người trong cùng nhóm ở những nơi mà người ta có thể so sánh những gì đã xảy ra cho họ. Một khảo cứu của viện Gallup như sau: "Có 35% số người đã tiếp cận với cái chết ngắn ngủi có kinh nghiệm với hiện tượng cận tử. Từ những kết quả khảo sát, viện Gallup ước đoán có khoảng 8 triệu người Mỹ đã trải qua những kinh nghiệm như vậy."(34)

Elisabeth Kübler-Ross đi đến kết luận rằng, nhiều người đã từng trải qua kinh nghiệm này "bực tức về những cố gắng của chúng ta để làm họ sống trở lại. Sự chết người ta có cảm giác an lạc và hy vọng. Chẳng có ai sợ chết một lần nữa".(35) Những sự nghiên

cứu khác thì cho thấy rằng, con người ở giờ phút cuối của kinh nghiệm cận tử cảm giác nhạy cảm hơn, thuần thành với tôn giáo hơn và ít suy nghĩ về vật chất như trước đây. Những người từng kinh nghiệm như vậy thường cho thấy là chính họ đã có một nhu cầu để phụng sự cho những người khác. Tiến sĩ Bruce Greyson, nhà tâm lý học ở bệnh viện của Đại học Connecticut thuộc trung tâm phục hồi sức khỏe nói rằng: “Hậu quả thường được biết nhất là những người như vậy họ không sợ chết. Họ được tự do để sống cuộc sống của họ."(36)

Cách đây một vài năm tôi đã hướng dẫn cho một trong những thiền sinh của tôi về kinh nghiệm của việc cận tử, với một vài sự trao đổi thật lâu. Anh ta trong lúc nằm trong bệnh viện thì đã tắt hơi thở. Anh ta cảm thấy rằng chính anh ta từ từ thoát ra khỏi thân xác và anh đã trông thấy sự cố gắng mãnh liệt để giúp cho anh ta sống trở lại. Rồi anh ta đã kể cho tôi nghe rằng anh có thể đọc được một vài tấm bảng nhỏ ở mặt đối diện của phòng bên kia. Anh ta cũng thấy được vẻ mặt khó cảm của ông bác sĩ và còn đọc được cả tư tưởng của ông ta nữa. Sau đó khi thiền sinh của tôi đã trải qua tình trạng nguy hiểm này thì anh ta nói chuyện với ông bác sĩ và ông bác sĩ cũng đã xác nhận rằng ông ta đã suy nghĩ như vậy. Người thiền sinh của tôi bảo rằng: Anh ta đã chìm sâu vào trạng thái an lạc và thật là tuyệt diệu và ngạc nhiên với những gì mà tất cả đã xảy ra như vậy. Cuối cùng thì ý nghĩ đến vợ con của mình, những người mà anh ta không muốn rời khỏi và quyết định trở về lại thân xác cũ, mặc dầu anh ta không muốn.

Kinh nghiệm này có một ảnh hưởng có tính cách kịch tính cho người đàn ông này. Không bao lâu sau thì ông ta khỏe khoắn trở

lại, bán đi cửa tiệm của mình và đã làm công việc khác - một điều mà ông luôn mong muốn trở lại trạng thái như vậy, nhưng điều ấy chẳng thể được như trước kia. Ông ta cũng đã thay đổi nghề nghiệp khác nhau trong cuộc sống - tất cả đều vì chuyện tốt hơn. Và ông ta cũng đã thuật lại cho tôi nghe rằng: Kinh nghiệm này hoàn toàn xóa sạch những cơn sợ hãi về sự chết của tôi. "Cái chết" như anh ta nói: "Tất cả với tôi hoàn toàn mất đi sự huyền bí đối với tôi, tôi hầu như chưa bao giờ sợ chết".

Chuyện gì đang xảy ra với tình trạng này? Nhiều nhà y khoa đã gạt bỏ những bài tường thuật và cho rằng đó chỉ là những hoang tưởng gây ra của hóa trị nằm trong bộ não, và những phản ứng này có được là do ở não càng thiếu oxy hay bởi những thuốc men trong hệ thống ấy. Những người khác thì cho rằng: Họ thật ra chẳng có hiểu sâu về khái niệm như những gì đang xảy đến, nhưng chắc chắn rằng một điều gì đó đã xảy ra.

Từ quan điểm tâm linh một điều gì đó thật sự đang diễn ra, những gì mà một người trải nghiệm là giai đoạn đầu tiên của hành trình đi đến việc tái sinh, trạng thái đầu tiên của sự chết. Kinh nghiệm về cận tử nghiệp nó cũng tương tự như một chuyến du hành bằng máy bay, đi đến một đất nước khác lạ rất là khác biệt với chính nơi mình đã sinh sống và người ta chỉ đủ thời gian để ra khỏi máy bay tại phi trường. Nhiều kinh nghiệm đang đợi chờ bạn - giống như chúng xảy ra với bất cứ khách lữ hành khác ở trên chuyến đi ấy nhưng đến khi bạn thực sự rời phi trường và bắt đầu hành trình của mình thì những kinh nghiệm của bạn cũng như những điều này của những khách lữ hành khác, tất cả đều giống nhau. Nhiều người đã trải qua trạng thái cận tử nghiệp và cũng có nhiều nhà

nghiên cứu đã hiểu sai về kinh nghiệm ấy như là cuộc sống về sau đó, họ không biết rằng đó là những giai đoạn của sự chết dẫn dắt đến sự tái sanh với một sự hiện hữu khác.

Chúng ta nhìn thấy định luật nghiệp lực và tái sanh như là cái chìa khóa chính để triển khai về sự tiến hóa của con người. Swami Paramananda đúc kết vẻ đẹp của định luật này như sau:

> *Sự tái sanh chẳng phải như những người vội vã cho rằng là một sự mê tín, mà nó có nguồn gốc ở trong thế giới tâm linh. Nó giải thích sự không tương ưng trong cuộc sống bằng ánh sáng của lẽ phải. Nó cung cấp cho chúng ta niềm an ủi với một ý nghĩa thâm sâu. Nó cho thấy rõ ràng rằng: Sự chướng ngại của chúng ta và sự đau khổ mà chúng ta phải nhận lấy chẳng phải là do từ một bàn tay độc đoán nào mang đến cả, mà chính là sự hiện thực của luật nhân quả vậy. Ngoài ra nó cũng dạy cho chúng ta thấy rằng những cơ hội đã mất không phải bị lấy đi vĩnh viễn. Chúng ta sẽ nhận được những cơ hội mới mà chúng ta phải làm quen, mà chúng ta có thể phát triển ... Chẳng có một giá trị chân thật nào mà mất đi vĩnh viễn cả, lại càng chẳng phải là sự vi phạm, những hành động tàn nhẫn và chẳng trung thật, quên lãng đi cho đến khi chúng ta phải bồi thường lại. Cũng chẳng phải rằng có một vài chúng sanh nào ghi sổ lại những tư tưởng của chúng ta và những hành động của chúng ta, mà chúng ta tự hoàn tất đầy đủ những ghi nhớ này ... và tổng thể tất cả những tư tưởng và hành động này sẽ là kết quả việc tái sanh của một thân thể mới.*

Sự huyền bí sâu sắc về sự sống và sự chết nằm trong tầm tay của chúng ta. Nếu chúng ta hiểu rằng sự sống đang duy trì những sự thần bí của sự chết, giống như sự chết đang biểu hiện bí mật của sự sống, thì chúng ta nên sống với sự an lạc thật sự trong con tim

của chúng ta, và với tình yêu thương rộng lớn cho tất cả mọi loài hữu tình đang sống vậy.

Dịch xong phần trên này vào ngày 26.01.2016

Ghi chú:
Những chú thích của các chương bên trên có thể
xem trong sách tiếng Anh, từ trang 233 đến trang 245,
hay sách tiếng Đức, từ trang 314 đến trang 324.



PHỤ LỤC:

PHỤ LỤC A

Giấy Ủy Thác[1]

Chúng ta đang sống trong một thế giới phát triển rất mạnh về những cơ hội điều trị bằng y khoa và qua đó có nhiều sự quyết định có trách nhiệm của bệnh nhân hơn lúc nào cả (1). Một vài quyết định quan trọng liên quan đến y khoa mà chúng ta phải làm, khởi lên khi chúng ta đi gần đến sự kết thúc của đời mình. Khi chuẩn bị chu đáo cho sự chết, chúng ta không những chỉ giảm bớt những gánh nặng về sự quyết định cho gia đình, mà chúng ta còn phải chính mình rất phải rõ ràng. Con đường tốt nhất để chuẩn bị cho sự ra đi là:

1. *Hãy chuẩn bị trước về giấy ủy thác có sự hướng dẫn vềxử dụng thuốc men và tiếp tục viết xuống những ước mong của mình, một cách tốt nhất như chúng ta có thể.*
2. *Ủy nhiệm cho một người đáng tin cậy để đối diện với những tình huống bất ngờ, điều mà chắc chắn có thể xảy ra.*
3. *Hãy tìm ra những điều hỗ trợ nào mà lúc cận tử nhận được từ những bác sĩ.*

---

[1]Tác giả của những phụ lục này là Casey Frank, là học trò lâu năm của Thiền Sư Roshi Philip Kapleau và đồng thời là người quản thủ thư viện cũng như luật sư.

Sống Với Kỹ Thuật

Trong thế giới phát triển, đời sống trở nên dính liền với kỹ thuật. Chúng ta sanh ra, sống và chết đều ảnh hưởng đến thế giới kỹ thuật. Cả 80% của chúng ta đều là những người chết trên giường bệnh của bệnh viện (2). Người ta thường nói rằng: Thiên nhiên chưa từng ngược đãi quả tim đã từng thương yêu nó, thế nhưng đối với nhiều người trong chúng ta tình yêu thương đó chỉ nghiêng về một mặt. Chúng ta chỉ là những người yêu chuyện thiên nhiên bằng một phân nửa. Chúng ta đón nhận niềm vui của một sức khỏe tự nhiên, thế nhưng chúng ta cũng chống trả lại những bệnh tật tự nhiên, điều mà chúng ta cũng dễ bị mắc phải.

Qua thuốc men, chúng ta có thể giảm thiểu cơn đau và sự không mấy thoải mái của mỗi cá nhân để nâng cao giá trị của cuộc sống và tuổi thọ của cuộc đời. Chúng ta chọn lựa dứt khoát khi làm nhiều việc trong quá khứ và sẽ xảy ra với chúng ta ngày hôm nay. Chúng ta kiểm soát sự sanh để kéo dài sự sống và cũng có nhiều cơ hội khi chúng ta muốn sự chết như thế nào. Vâng! chúng ta còn sợ hãi và bất an khi gặp một việc nên quyết định cho cuối cuộc đời của mình, bởi vì từng sự quyết định ấy với chúng ta còn lạ lẫm, và chúng nó có những hậu quả của giây phút cuối cùng. Tuy nhiên chúng là những sự hiện hữu không thể đối nghịch lại trong thế giới, nơi mà tạo ra cho chúng ta có thể có được nhiều sự chọn lựa.

Sự Tự Quyết Của Bệnh Nhân

Theo truyền thống thì nhiệm vụ của bác sĩ phải điều trị chăm sóc và chữa trị cho bệnh nhân. Thời gian gần đây sự tự quyết của bệnh nhân trở thành một ưu việt về đạo đức (3). Quyền tự quyết định và tự quản được hiểu rằng như là cái quyền để được từ chối sự chữa trị. Quyền này đã trở thành nền móng căn bản dựa vào luật pháp sau đây, trong những trường hợp của từng thời kỳ ở nơi đâu mà vai trò là: "Mỗi người với tuổi thành niên và có một tâm thức vững vàng có quyền tự quyết định được những gì sẽ xảy ra với chính thân thể của mình" (4). Quyền tự quản của bịnh nhân cũng còn được nới rộng, bao gồm cả phạm vi của sự từ chối chữa trị của đại diện bịnh nhân (5) và quyền lợi tối thiểu của bệnh nhân cho việc chết (6). Một điều khó khăn phát sanh là khi mà chúng ta chẳng thể tự mình nói lên hay diễn tả sự mong muốn của chúng ta để nhận sự trị liệu - hay là chúng ta bị bỏ mặc một mình.

Sự quyết định này khi nào chúng ta thật sự không thể làm gì được hoặc diễn đạt, để chấp nhận một sự chữa trị y khoa, thường được do bác sĩ quyết định. Họ thường thử nghiệm xem chúng ta tự nguyện về sự đồng ý đó hay là khả năng quyết định hoàn toàn không có. Sự đồng ý ấy đòi hỏi nơi chúng ta rằng phải hiểu rõ về sự nguy hiểm và sự lợi lạc của bất cứ một vài quyết định y khoa nào. Điều này chỉ giới hạn riêng cho một vấn đề này.

Sự quyết định trị liệu ấy phải là việc tự nguyện và được hướng dẫn - nghĩa là phải dựa trên những tin tức chính xác được cung cấp bởi bác sĩ.

Bác sĩ phải có hiểu biết về tình huống của bệnh nhân và quán sát xem bịnh nhân phải như sau đây không:

1.Biểu hiện chọn lựa sự chữa trị.

2.Nắm bắt hướng dẫn thông tin y khoa và phải biết rằng cần chữa trị trong một thời gian lâu dài.

3.Thảo luận về những điểm cần yếu

4.Dự đoán một tình huống nguy hiểm nhỏ nhoi sẽ phải tiếp nhận.

Việc tiếp theo là chúng ta phải thể hiện việc quyết định cho sự lựa chọn của chúng ta thật rõ ràng. Nếu chúng ta không tỉnh táo, thần kinh rối loạn hay vô lực, điều này chắc chắn không thể để xảy ra và cho sự hướng dẫn không thể thực hiện được. Điều này dẫn đến sự cần thiết trong trường hợp tinh thần không minh mẫn. Vì vậy điều cần thiết là chúng ta phải chuẩn bị trước trong khi chúng ta có đủ thời gian và điều kiện. Con đường tốt nhất để thực hiện cho việc này là hãy viết lại những lời ủy thác cho những sự kiện có thể xảy ra trong tương lai. Bất cứ ai là vị thành niên đều phải làm điều này. Có một vài tình huống nổi tiếng và gây sự tranh luận liên quan đến sự tự quản của bịnh nhân liên hệ giữa những người ở tuổi giữa 20- 30 và trong tình trạng có sức khỏe tốt trước khi họ trở thành bại liệt, giống như trường hợp của Karen Quinlan và Nancy Cruzan.

Làm Bản Chỉ Thị Trước

Chỉ thị trước cho phép bệnh nhân không những chỉ cự tuyệt là sự không mong muốn được chữa trị, mà cũng còn đòi được điều trị như ý họ muốn. Mục đích của việc chỉ thị trước là dự phòng cho

tương lai của những sự quyết định chữa trị và chuẩn bị hướng dẫn cho những người chăm sóc cũng như cho những thành viên trong gia đình. Những sự chỉ thị này chỉ có đóng một vai trò khi mà bệnh nhân chẳng còn khả năng để trực tiếp cung cấp sự điều trị như đã thảo luận bên trên. Nếu mà người bịnh chẳng thể cho biết cách thức để quyết định cho tương lai của họ thì gia đình và bác sĩ phải quyết định điều này trong một không khí của sự nguy cấp và không chắc chắn. Sự chỉ thị trước cho ta biết tiếng nói về quan điểm của bệnh nhân khi mà họ chẳng thể nói trực tiếp được. Họ chẳng thể lấy đi được quyền được chữa trị của cá nhân, mà phải được bảo tồn và được gia tăng trong tương lai.

Sự chỉ thị trước này đã trở nên nổi tiếng kể từ khi chúng được áp dụng bởi Tổng Thống Nixon và Jackie Kennedy. Tổng Thống Bill Clinton và bà Hillary Clinton cũng đã báo tin cho biết về mục đích của họ để cung cấp trước sự chỉ thị cho sự chăm sóc và chữa trị trường hợp của chính họ (7). Tất cả những bệnh viện ở Hoa Kỳ nhận được sự tài trợ của Liên Bang đều phải cung cấp những hướng dẫn in ra giấy về sự ủy nhiệm khi chấp nhận một bệnh nhân (Tuy nhiên, họ không được đòi hỏi từ bệnh nhân phải điền vào giấy ủy nhiệm ấy) (8).

Nếu trường hợp mà bạn bị mất khả năng trước khi lập ra sự ủy thác đó thì làm sao? Nếu bạn chẳng có những người thân gần gũi, thì phải cần chọn một người đại diện để bảo chứng. Năng lực của người bảo hộ ấy dựa trên quyết định của tòa án, để làm sao khi đã được tòa chỉ định người bảo hộ ấy phải hành động linh hoạt nhất để đại diện cho quyền lợi của người được chữa trị (9). Một người bảo hộ do tòa án quyết định sẽ khó mà đương đầu như một người

mà bạn đã tin tưởng ủy thác. Tuy nhiên nếu tình trạng của bạn cho phép một sự hướng dẫn chữa trị, cho phép nhân viên ấy và cung cấp những hướng dẫn qua một ước muốn của người đang sống là lý tưởng nhất(10).

Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe

Điều quan trọng nhất về vấn đề chỉ thị trước là chọn một người để chăm sóc sức khỏe, còn gọi là một người được ủy nhiệm hay một người đại diện, có thể quyết định thay thế cho bệnh nhân. Đa số những quyết định chăm sóc sức khỏe mà cần phải làm, liên quan đến sự chăm sóc hằng ngày và chữa trị, hoặc những lý do thay thế chứ không phải chỉ lúc cần rút dây. Bởi vì không có một phương tiện nào hơn để thông báo những phương tiện y khoa, nên vì vậy mà phải có một người nhân viên chăm sóc, người mà có thể trả lời cho những việc không thể dự đoán được.

Một sự thảo luận sâu xa về sự tự do chọn lựa của bạn với bác sĩ là yếu tố để làm rõ sự mong cầu của chính bạn. Sau đó bạn phải nói lên những quyết định và những cảm nghĩ của mình với người chăm sóc ấy. Ngoài ra việc chỉ định một người lo vấn đề sức khỏe cho bạn phải được viết xuống vào đơn. Không có gì có thể thay thế bằng mặt đối mặt, liên hệ với nhau trong việc giúp đỡ của người được ủy thác hiểu được quan điểm của bạn. Bạn cũng phải thảo luận vấn đề này với gia đình của bạn, để tránh bớt sự ngỡ ngàng và giảm đi sự bất hòa có thể xảy ra sau đó.

Từ chối không được cung cấp thức ăn và nước uống là trường hợp đặc biệt trong một vài tiểu bang. Thông thường thì nước và thức ăn không được bị từ chối trong khi còn chữa trị. Hơn nữa giả

định được có thức ăn uống của bịnh nhân mạnh hơn là điều chữa trị cần thiết. Như thế bạn cần phải chuyển đạt nhu cầu của bạn rõ ràng trong mẫu đơn, nếu bạn không cần có thực phẩm và nước và bạn phải nói rằng trong trường hợp nào thì sự đo lường này được áp dụng.

Di Chúc Sống

Điều được biết nhiều về những chỉ thị trước là di chúc sống, được viết ra nhằm để ngăn lại sự cực đoan kéo dài trong quá trình của việc chết. Dĩ nhiên di chúc sống chỉ có giá trị nếu bịnh nhân đã đến điểm cuối của điều kiện y khoa và không còn hy vọng nào để hồi phục. Di chúc sống giới hạn cho việc từ chối chữa trị. Bởi vì nó được giới hạn trong những gì mà nó bao trùm lên, nên nó không phải là sự thay thế chọn lựa những người được ủy thác. Một sự giới hạn khác của di chúc sống không có người được ủy thác, có thể bác sĩ của bạn đã không để ý đến trừ trường hợp bạn có người ủy thác để giải thích và để hiệu hóa nó (11). Tuy nhiên, nếu tiểu bang của bạn cho phép hợp lý điều đó thì một sự kết hợp trực tiếp mà cả hai cách chuẩn bị trước chọn lựa người được ủy thác và cung cấp những sự hướng dẫn cần thiết qua giấy ủy thác là lý tưởng nhất. Không những vậy, nếu bạn chẳng có ai để làm người ủy thác của bạn, thì một di chúc sống có thể thay thế với một cơ hội tốt nhất cho sự gởi gắm sự mong muốn của bạn.

Hãy nhớ rằng, sự chỉ định trước này tổng quát phải là sự giới hạn chủ yếu cho sự từ chối trong việc chữa trị. Chúng cũng là cơ hội của bạn để diễn đạt trình độ chữa trị mà bạn mong muốn. Ví dụ như sự chỉ định trước của bạn có thể xác minh được mức độ

mong muốn của bạn về sự giảm đau mà bạn muốn, cũng như trong trường hợp nào thực phẩm cũng như nước uống mà bạn mong phải ngưng cung ứng. Sự chỉ định trước cho chúng ta một cơ hội để chia sẻ cho sự quyết định cá nhân về đề tài này.

Những Vấn Đề Rắc Rối

Một người viết ra sự chỉ thị như vậy và sự việc này còn nằm trong tương lai. Thông thường người nào có sự chọn lựa việc ngưng chữa trị chẳng thể thay đổi tâm của họ sau đó (12). Quá trình của việc tạo ra cho việc chỉ định trước như vậy để giúp cho bạn suy nghĩ xuyên suốt và làm ổn định sự chọn lựa chữa trị của bạn. Thế nhưng cũng có những trường hợp người ta có sự hồi phục lại từ một tình huống đang mê man, mà cho rằng không bao giờ tỉnh lại được (13). Và điều này dễ hiểu rằng sẽ nổi dậy một câu hỏi bất an rằng, có phải là đúng đắn cho sự từ chối được chữa trị tiếp tục không? Tuy nhiên, đây là những trường hợp ngoại lệ. Có rất ít người hồi phục lại sau khi bị mê man cả tháng, để trở lại sống cuộc sống bình thường (14).

Sự chỉ định trước này có thể là sự nguy hiểm có thể xảy ra. Chúng ta có thể nghĩ rằng một bệnh nhân vì lý do tài chánh eo hẹp của HMO nên bịnh nhân này trở thành nạn nhân do sự lừa đảo của những người trách nhiệm trong bệnh viện, vì muốn tiết kiệm tiền, nên đã từ chối điều trị sớm cho bệnh nhân ấy và vì sự thiếu trách nhiệm này sẽ gia tăng tốc độ để bệnh nhân ấy phải bị chết. Vấn đề này sẽ ít trầm trọng hơn nếu có một người được ủy thác.

Nguồn Giúp Đỡ

Cách thức hướng dẫn để thực hiện sự chỉ định trước có thể xem được từ sự chọn lựa cho sự qua đời ở số:

200 Varick street, New York, NY 10014 USA,
Tel. (800) 989-9455;
website: www.choices.org;
email: cid@choises.org.

Tại Âu Châu, có thể liên hệ với cơ quan:

World federation of right-to-die societies,
61 Minterne Avenue,
Norwood Green, Southall, Middlesex,
England UB2 4HP;
Tel. (44) 181-574-3775.

Ở Đức:

Busdesarbeitsgemeinschaft Hospiz,
Renkerstr. 45,
52355 Dürren, Deutschland;
Tel. 02421-599472,
Fax: 02421-599473 và
Internet: www.hospiz.net

Bạn cũng có thể yêu cầu luật sư của bạn làm một mẫu đơn cho việc chỉ định trước này. Một lời khuyên là bạn nên dùng một mẫu đơn được chấp nhận nơi bạn ở. Tuy nhiên bạn cũng có thể điều chỉnh để thích hợp với sự chọn lựa của bạn. Xử dụng mẫu đơn đã được thừa nhận nơi bạn cư trú thì hợp pháp và quen thuộc đối với những người chăm sóc sức khỏe của bạn. Bạn hãy có hai người

lớn làm chứng cũng như chưởng khế cho việc chỉ định này. Một giấy copy có dấu ấn của chưởng khế ở Đức không cần thiết, nhưng ở Hoa Kỳ thì nên có những bản copy để gởi cho bác sĩ, luật sư, những người gần gũi trong gia đình của bạn và ngoài ra thì bất cứ người nào trong vai trò có thể quyết định về sự chữa trị y khoa của bạn. Hãy để một bản copy cho việc chỉ định này ở nơi nào dễ thấy và có thể xử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

Sự Trợ Tử Của Bác Sĩ (Y Tá)

Cái gọi là sự trợ tử do bác sĩ (y tá) đã phân chia quan niệm quần chúng ở Hoa Kỳ ra làm hai phe. Những người chống đối sợ chính việc này như sự chọn lựa di truyền của Nazi, những người hỗ trợ thì cho rằng đây là một câu hỏi đơn giản cho người tự quyết định của cá nhân: "Sự trợ tử của Bác Sĩ và y tá", đây là con đường tốt nhất cho sự diễn tả hành trình này, bởi vì sự yêu cầu của bệnh nhân cho việc chết cao cả cũng như sự trợ giúp của bác sĩ, y tá lúc cuối của cuộc đời liên hệ rất nhiều, không phải chỉ là sự quyết định đơn độc của sự trợ giúp cho việc chết kia. Sự giảm đau hay sự giảm nhẹ khác, hoặc là chăm sóc cho an toàn, sự liên hệ hỗ tương, kính trọng trước sự tự quyết định của bệnh nhân và tôn trọng ngay cả sự phán quyết của bác sĩ, y tá tất cả đều là quan trọng. Chúng ta cần phải tìm hiểu thêm về những đề tài này với bác sĩ trong khi chúng ta còn minh mẫn để có thể hiểu rõ rằng chúng ta sẽ nhận được sự giúp đỡ nào.

Nhiều người nhìn vai trò của bác sĩ gắn liền với người bệnh - một sự làm việc chung cho đến khi qua đời. Điều này vượt qua khỏi sự kéo dài đơn lẻ của sự sống và ngay cả bao gồm sự giúp đỡ cho

một vài người nào đó để họ ra đi (15). Điều chắc chắn rằng đa số bác sĩ sẽ nỗ lực để giúp bệnh nhân của họ hồi phục không mong muốn đề cập đến trường hợp cuối cùng. Tuy nhiên có một vài bệnh nhân đau khổ mặc dù những bác sĩ đã cố gắng hết sức (16). Mặc dầu câu hỏi về quyền để trợ tử của bác sĩ đem đến nhiều lo âu. Tuy nhiên điều này cũng không đúng nếu mà lập tức từ chối (17). Ở phần dưới đây tôi muốn tranh luận về một vài điểm chính này.

Bệnh Tâm Trí Không Thể Chữa Trị

Những bác sĩ, y tá trợ tử chỉ được làm theo sự quyết định của những người bệnh muốn chết. Tình trạng tinh thần mà những hậu quả của sự quyết định không thể nắm bắt được, những đè nén có thể chữa trị hoặc những cảm giác thất vọng tạm thời làm cho bệnh nhân càng muốn chết hơn (18). Trong những hoàn cảnh này thì việc trợ tử của bác sĩ, y tá cho người muốn chết không thể là lý do chính đáng. Ảnh hưởng của việc dẫn đến sự ra đi cố tình rất là nặng nề, cho nên cần phải suy nghĩ cho thật kỹ cũng giống như đã thảo luận trước đây ở phần 6 về "Tự tử và trợ tử."

Triệu Chứng Cơ Thể Không Thể Chữa Trị Được

Lòng mong cầu để được chết thường được liên đới với việc giảm đau hoặc là những cơn đau không thể chữa trị được. Vì lý do này tất cả các điều kiện để giảm đau cho bệnh nhân phải được áp dụng trước khi một bác sĩ trợ tử được đề cập đến. Một sự nhấn mạnh trong việc chăm sóc giảm nhẹ sự đau đớn, trong đó có việc giảm đau, đang nhận được trợ giúp trong nhiều tiểu bang (ở Hoa

Kỳ). Bác sĩ trợ lý và những người điều trị ung thư là những người có khả năng nhất để làm giảm đau (19).

Sự Dễ Bị Thiệt Thòi Của Những Người Thiếu Quyền Lợi

Những thành viên của một thiểu số, những người bị tật bẩm sinh, người già và những người nghèo khó thì thường hay bị tổn thương trong cộng đồng và với họ thường bị thành kiến trong một xã hội, nên không có một sự bảo vệ nào hết. Tại vì nhóm người này họ không có quyền lực nên họ sợ rằng họ có thể nhanh chóng ra đi. Qua sự điều tra thì cho thấy rằng vì điều này đại đa số người nghèo, những người già cả và những người da đen thường hay bị chối từ sự trợ tử hợp lý do của Bác Sĩ ở Hoa Kỳ, mặc dầu rằng đa số những người Hoa Kỳ đềuhỗ trợ về việc này (20).

Sự Phản Đối Của Y Sĩ

Kể cả khi chúng ta cho rằng sự tự quyết của bệnh nhân là việc ưu tiên. Chúng ta không thể đòi hỏi từ một bác sĩ từ bỏ đi phẩm chất trung thực về đạo đức cá nhân để mà làm hài lòng những sự mong cầu của bệnh nhân (21). Nhiều bác sĩ đã làm rõ sự sai biệt giữa trách nhiệm của họ là "trước tiên không làm hại ai cả", và giúp cho người bệnh cố tình kết thúc được cuộc sống của họ. Họ lo ngại rằng sự trợ giúp kia có thể trở thành trách nhiệm nghề nghiệp của họ. Bác Sĩ có sự lo âu, quan tâm về việc này cũng có thể chối từ không tham dự việc trợ tử. Những luật lệ đã được thêm vào gần đây sẽ làm hợp lý hóa việc trợ tử của bác sĩ (ở Hoa Kỳ) trong việc chết đi cũng là sự bảo vệ để bác sĩ làm việc đó (22).

Luật Về Sự Hỗ Trợ Của Người Y Sĩ

Năm 1991 bác sĩ Timothy Quill đã cho xuất bản một quyển sách để hướng dẫn giới thiệu về những việc làm của ông ta, giúp cho những bịnh nhân bị bệnh nặng muốn được chết (23). Thế nhưng những hành động đã được áp dụng rộng rãi, lỗi thời cho những người già cả, mà họ thường được giấu kín (24). Thực tế thì bác sĩ Quill mong muốn mang đến cho người khác qua tác phẩm của ông ta những sự thảo luận công khai về cách thực tập này cũng như chấm dứt sự thực hành giấu giếm (25).

Hai trường hợp được xử lý qua Tòa án kể cả trường hợp thứ nhất của Bác Sĩ Quill là người bị cáo đã được kết hợp cùng với sự quyết định của Tòa án tối cao của Hoa Kỳ. Tòa án đã đưa ra quy định giới hạn về quyền được chết ở một số tiểu bang khi bệnh nhân chối từ về việc trị liệu. Theo trên thì không có bệnh nhân nào được có quyền tự lựa chọn sự trợ tử dưới hiến pháp của Hoa Kỳ (26). Ở một vài tiểu bang được trợ giúp sự tự sát vẫn còn được xem như việc giết người(27).

Cho đến khi những tiểu bang ở Hoa Kỳ cho phép bác sĩ hành nghề tự do với sự đồng ý của bệnh nhân của họ để trợ giúp về việc ra đi cuối đời, chỉ giới hạn cho những sự có thể của người bệnh để từ chối cách trị liệu nào đó và giữ nguyên cách trị liệu đó. Điều mà cả hai đều có thể áp dụng được. Ví dụ như sự xử lý của thuốc để giảm đau có thể tăng thêm kết quả của sự trấn áp hơi thở và làm cho đời sống ngắn lại. Kết quả muốn đạt được là muốn được giảm đau và điều không muốn mà không tránh được, nhưng vẫn được hợp pháp - kết quả có thể dẫn đến sự chết.

Kết Luận

Qua kết quả nghiên cứu gần đây có 53% các bác sĩ chăm sóc về bịnh nhân AIDS có hướng dẫn ít nhất trợ tử cho một bệnh nhân (28). Người ta nên chấp nhận sự thật này hoặc giả bám với quan niệm cũ xưa về vai trò của một vị bác sĩ? Hiệp hội y khoa bác sĩ (A.M.A.) đã chống lại sự trợ tử của bác sĩ và đề xuất rằng phải cần chăm sóc bệnh nhân khác hơn thì sẽ loại ra việc trợ tử đó (29). Những người khác đưa ra những phương án cho việc điều hành trực tiếp của việc trợ tử của các bác sĩ (30). Những phương án, những sự hướng dẫn và những thủ tục cần thiết có thể nhận được từ một vài nhóm bác sĩ, mặc dù trên thực tế thì quá trình ấy đang là bất hợp pháp (31). Kết luận của câu hỏi này là không có, cho nên mỗi người trong chúng ta phải tự tìm câu trả lời cho chính mình.

PHỤ LỤC B

Việc Chăm Sóc Ở Bệnh Viện

Phong trào chăm sóc của bệnh nhân đã được làm sống dậy ở Anh hay ở Mỹ bởi những cơ quan chăm sóc sức khỏe chuyên môn vì họ không hài lòng với chất lượng quan tâm có được đối với những người bệnh tật không thể trị liệu được và cho những ai sắp sửa mất. Điển hình là trước khi được chăm sóc, những bệnh nhân nầy được đưa vào trong một bộ phận đặc biệt được chăm sóc trong bệnh viện, được đối xử như là một vật dụng hơn là một thực thể của một con người đang chết, mặc dù với một ý đồ tốt nhất. Thay vì chúng sanh ấy được giúp đỡ chữa trị và thoải mái ở những giây phút cuối cùng, họ bị cướp đoạt nhân phẩm và sự tĩnh lặng do những cơ quan cũng như máy móc chế tạo ra để giúp đỡ cho họ. Thay vào đó những người gần chết nầy họ phải nằm ở nhà, tách biệt bởi những người thân của họ, bởi sự kiệt sức cả hai bên, bởi những cảm giác tội lỗi, bởi căn bịnh và sự đau đớn của nó hoặc là bởi những toa thuốc an thần để làm giảm cơn đau.

Gia đình của người bệnh chết thường sầu não với sự căng thẳng về tâm sinh lý, tinh thần cũng như tài chánh. Điều nầy thường thường dẫn đến những cơn bịnh cả hai mặt thể xác và tinh thần cho toàn gia quyến. Trong khi đó đối với người bệnh đang chết những sự căng thẳng nầy thường được tạo ra bởi chương trình điều trị và cơ quan môi trường được thiết lập cho những ai là

những người sẽ được hồi phục, chẳng phải cho những người đang chết.

Sự tìm kiếm cho những điều kiện tốt hơn để chăm sóc cho người mất dẫn đến một sự tái phát hiện của khái niệm bệnh viện chăm sóc thuộc thời trung cổ. Chữ "hospice" xuất xứ từ tiếng Latin và chữ nầy chỉ cho bệnh viện, và sự chăm sóc ở bệnh viện thuộc thời trung cổ; hoặc một nơi chốn thuộc bệnh viện, mở cánh cửa cho những người nào cần đến sự giúp đỡ nhiều nhất: Như những người đi hành hương, những kẻ đi du lịch xa nhà, những người bệnh hoạn và cho những ai không thể trị liệu được bệnh tật. Những nơi chăm sóc như thế thường rộng rãi, được tổ chức rất tốt và khá nổi tiếng – như nơi chăm sóc của bệnh viện thời trung cổ ở Rhodes (bệnh viện thời trung cổ cho những Linh Mục, ở vào thời kỳ đầu của Thập Tự giá (1069-1099) đã được tồn tại). Trong khi những loại khác thì giản đơn hơn của những nhà ở thôn quê, nhưng tất cả cũng đều có chung một ý tưởng phụng sự. Dù đó được tổ chức bởi những vị tu sĩ hay nữ tu, những tín đồ, hoặc đơn giản là những người cảm thấy được ân trên gọi để chăm sóc những người khác, ở phần tốt nhất của họ, bao gồm một trạng thái tinh thần mà bây giờ đã bị biến mất đi bởi sự tiến hóa của những nhà thương trong hiện tại.

Tất nhiên nhiều vấn đề liên quan về việc chết chóc mà chúng ta đang có ở Phương Tây. Arnold Toynbee đã cho rằng: "Cái chết không mang đặc tính của người Mỹ". Sự chết làm cho chúng ta sợ hãi, quan niệm thần thoại của chúng ta - thần thoại về quyền năng của kỹ thuật, thần thoại của biên giới luôn luôn mới mẻ và có thể chinh phục, thần thoại về sự vĩnh cửu tạo tác của chúng ta.

Sự phủ nhận về cái chết dẫn đến sự chối từ một cuộc sống sau đó và ở trong hoàn cảnh (phạm vi) nầy sự chăm sóc của các bệnh viện hiện đại được trở thành một sự khẳng định về lòng từ bi cho cuộc sống, với năng lực để cứu vớt những người sống cũng như những người chết. Sự chăm sóc cả thời xa xưa và hiện đại đều đã được xây dựng trên sự xác tín yên tĩnh là sự chết giống như sự sống, đó là một loại hành hương xuyên suốt qua từ cái không có sự bắt đầu và chẳng có một sự chấm dứt nào cả.

Ở tại một nơi chăm sóc bệnh nhân, chẳng phải được cho là một người không thể chữa được và đang chết, mà là một con người mang với một chứng bệnh (ví dụ như một cơn đau), mà có thể được chữa trị và thường được kiểm soát chặt chẽ hơn. Biện pháp chữa trị giảm đau nầy không hướng đến việc kéo dài cuộc sống, nhưng là một việc làm tăng lên chất lượng cho cuộc sống đó. Những chứng bệnh được trị liệu có ý nghĩa bằng phương cách hỗ tương tác dụng, nghĩa là chúng nó không được cho là đang bị đơn độc với nhau. Như một ông Giám Đốc bệnh viện ở Anh nói với nhân viên rằng: "Hãy đừng chữa trị chỉ cho cơn đau mà bạn hãy chữa trị theo tình huống". Tất cả điều nầy ảnh hưởng đến thái độ có tính cách lạc quan của những nhân viên đang chăm sóc, bệnh nhân và gia đình của họ. Mục đích tối thượng của sự chăm sóc bao gồm sự linh hoạt, để cho người bịnh thấy không có sự đau đớn khổ tâm, để giúp họ có một cuộc sống đầy đủ nhất cho đến khi họ chết.

Đa số những nơi chăm sóc đều cổ động mọi người nên giữ ở nhà, điều mà thích ứng bởi vì sự chăm sóc được giới hạn bởi không gian cho những người cần nó nhất. Điều quan trọng hơn, khi mà

gia đình có thể cung cấp đầy đủ toàn bộ cho sự chăm sóc đầy đủ thì có được cơ hội để phát triển cá nhân, để giải quyết những vấn đề của gia đình tích tụ từ lâu và sau khi bệnh nhân chết có ít hơn cơ hội mà tội lỗi và sự nghi hoặc bởi chính mình. Những người làm công việc thiện nguyện thường quyết định sự trợ lực cho gia đình để giữ lại người ấy ở nhà xuyên qua những kinh nghiệm khó khăn. Những nhân viên chăm sóc thường làm việc cả ngày lẫn đêm 24 tiếng đồng hồ và 7 ngày trong tuần.

Tất cả những bệnh viện cung cấp những dịch vụ chăm sóc. Việc chăm sóc nầy có thể được ở riêng trong khu nhà của nơi chăm sóc hoặc là một căn phòng nào đó trong một tầng lầu của bệnh viện; nơi có những nhân viên được đào luyện để làm việc chăm sóc ấy. Nhưng một điều chung cho việc thiết lập những nơi nầy là bịnh nhân được cho phép nghỉ ngơi. Những cơn đau của họ được cẩn thận quan tâm đến và gia đình cũng như người thân của họ đến thăm họ không giới hạn.

Một phần quan trọng của chương trình chăm sóc tốt là sự trợ giúp của những người làm thiện nguyện. Những người làm thiện nguyện thường có khả năng đáp ứng được những nhu cầu căn bản của người bịnh. Bởi vì chẳng có một người nào trả tiền công cho họ, họ đặc biệt có khả năng giúp những người bịnh để giữ lấy giá trị của chính họ. Những người làm thiện nguyện nầy là một phần quan trọng của đời sống tinh thần ở nơi chăm sóc ấy và họ thường trở thành những người bạn gần gũi nhất của người đang chết hơn là những người làm chuyên môn như có thể làm được. Khi họ cung cấp thời gian nghỉ ngơi cho các gia đình ngồi canh chừng trong thời điểm của cái chết hoặc đơn giản hơn họ cung

cấp sự có mặt trong quá trình chết. Họ đã mang lại một tinh thần phụng sự cho cuộc sống.

Việc chăm sóc bây giờ được mở rộng hơn. Có hơn 2.500 bệnh viện chăm sóc có xe cứu thương như ở Hoa Kỳ; ở Đức có 1.000 nơi như thế (tài liệu tháng 1 năm 2001), có 80 trung tâm chăm sóc khác và 56 trung tâm chăm sóc ngắn hạn. Sự chăm sóc cho những bệnh nhân được cung cấp đầy đủ thuốc men và những sự trợ giúp y khoa bởi nhiều hãng bảo hiểm. Mỗi năm đều có sự quy định hoàn trả lại; hiện tại mỗi ngày nằm là 273,42 DM. Ngoài ra có một sự đóng góp tiền từ quỹ trợ giúp sức khỏe, điều ấy tùy thuộc vào mức độ bịnh của bệnh nhân. Nếu mức độ của người bệnh nằm ở sự chăm sóc cấp 2 thì hãng bảo hiểm và chỗ trợ giúp sức khỏe trả chung cho mỗi ngày là 340 DM. Theo sự chăm sóc và tùy theo từng phần mà có sự cao thấp khác nhau - cho đến 450 DM. Còn 10 phần trăm của quy định cần thiết của mỗi người thì chính bịnh viện đài thọ. Phần đóng góp của những người bệnh cho việc chăm sóc nầy không quá 30 đến 60 DM hằng ngày. Trường hợp cần thiết thì bộ xã hội nhận trả cho người bệnh khoản nầy. Trường hợp đặc biệt theo quy định khẩn cấp thì Hội Đoàn của việc chăm sóc cũng có thể đảm nhận chi phí trên. Sự chăm sóc được bao gồm toàn bộ bởi bảo hiểm sức khỏe hoặc bảo hiểm trợ cấp sức khỏe, cũng như đa số hãng bảo hiểm. Nếu bạn có một thân nhân trong gia đình mà bạn muốn giới thiệu cho nơi chăm sóc nào đó, bạn có thể gọi trực tiếp nơi chăm sóc đó hoặc là bạn cũng có thể gọi Bác sĩ của bạn để yêu cầu họ làm việc nầy cho bạn. Lý do luôn được sự giúp đỡ là có Bác sĩ giới thiệu, vì Bác sĩ

sẽ được hỏi nơi chăm sóc để chứng nhận với điều hiểu biết của ông ta về bệnh tình của người bệnh không hơn 6 tháng.

Người bệnh không cần quan tâm đến sự chẩn bệnh kia; họ chỉ cần biết rằng không có sự chữa trị gay cấn nào được áp dụng nữa.

Những ai ưa thích về việc chăm sóc trong bệnh viện cần phải điều tra thật nhiều về chất lượng của sự cung cấp ấy và ở cấp độ nào của những nơi chăm sóc đó áp dụng căn bản được dựa theo những điều mà bệnh viện đã đưa ra, xử dụng trong sự quan tâm giống như sự lựa chọn Bác sĩ của mình vậy.

Những cơ quan sau đây cung cấp tài liệu cho những việc chăm sóc tại bệnh viện ở Hoa Kỳ:

National Hospice Organization
1901 N. Fort Meyer Drive, Suite 307
Arlington, VA 22209. USA
Tel. 703-243-5900
Website: www.NHO.org

Children's Hospice International
1101 King Street, Suite 131
Alexandria, VA 22314. USA
Tel. 703-684-0330

Ở Đức có những cơ quan như sau:

Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz (BAG Hospiz)
Renkerstr. 45 - 52355 Düren.
Tel. 02421/599472 Fax. 030/595973
Internet: www.hospiz.net

Deutsche Hospiz Stiftung
Im Defdahl 5-10
44141 Dortmund
Tel. 0231/7380730
Internet: www.hospize.de

Địa chỉ của những Bác sĩ trị liệu cơn đau có chất lượng sẽ nhận được ở gần nơi cư trú hay:

Deutsche Schmerzliga e.V.
Hainstr. 2
61476 Kronenberg
Tel. 0700/375 37 53 75
Fax. 0700/3753 75 38

Nếu muốn trả lời qua thơ thì xin dán tem vào một bì thơ mới gởi kèm.

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP)
Von-Hompeschstr. 1 (Malteserkrankenhaus)
53123 Bonn
Tel. 0228/6481361
Fax. 0228/681851

PHỤ LỤC C

(Căn cứ theo bản dịch tiếng Đức và tiếng Anh)

Những Điều Cần Phải Làm Khi Có Người Qua Đời:BẢNG LIỆT KÊ

Sau đây là danh sách những điều cần thiết phải làm tiếp cận với cái chết. Một phần của danh sách nầy được kết tạo theo cuốn sách của Ernest Morgan "Cẩm nang sự giáo dục về cái chết và chôn cất đơn giản" (32) và sách của Deborah Whiting Little "Chăm sóc ở nhà cho người ra đi" (33) nếu nội tạng được hiến tặng và những cơ phận ấy chỉ có thể được chấp nhận bởi những trường hợp của việc chết cũng như điều kiện của thân thể - gia đình nên cho bệnh viện biết trước khi chết. Bệnh viện sẽ liên hệ với những phương tiện chuyên chở thích nghi để tiếp xúc với gia đình. Những nội tạng của một người mất tại nhà thì không thể thích nghi cho việc hiến tặng.

1. Hãy gọi cho Bác sĩ của người mất sau một tiếng đồng hồ. Nếu cần thiết phải thông báo cho Bác sĩ khám tử thi thì nên yêu cầu Bác sĩ nhà làm những việc nầy. Nếu sự chết xảy ra tại bệnh viện thì hãy báo cho y tá tin rằng người ấy đã chết. Y tá sẽ gọi Bác sĩ để chứng nhận cho việc người ấy đã qua đời. Thông thường nếu không có việc hiến tặng nội tạng của thân thể thì gia đình có thể dùng thời gian nầy để vĩnh biệt lần cuối, trước khi tử thi

đưa ra khỏi phòng (giữ lạnh). Cho nên cũng phải báo tin cho cơ quan lo an táng liền sau đó.

2. Nếu thể xác được hiến tặng cho trường y khoa thì nên gọi trường để thông báo cho họ biết việc người hiến tặng đã chết và dàn xếp lo việc chuyên chở.

3. Nếu việc mai táng đã chuẩn bị đầy đủ thì nên báo cho cơ quan an táng, khi mà bạn muốn cho họ chở xác ấy đi.

4. Nếu đã chọn được cơ quan an táng rồi thì hãy cho cơ quan nầy biết thời điểm nào có thể mang xác đi.

5. Nếu muốn cả người khiêng quan tài đi theo cùng thì bạn(gia đình) phải chọn lựa và bạn hãy nói thời điểm chôn cất với cơ quan an táng nầy.

6. Hãy thông báo với những người quen trong gia đình và người quen bằng điện thoại và hãy báo cho những người chung quanh biết về vai trò quan trọng của tang lễ.

7. Hãy liệt kê những người trong gia đình, bạn bè gần gũi và những chủ nhân hay những hiệp hội thương mại của người quá vãng và thông báo cho họ biết bằng điện thoại qua sự ra đi kia.

8. Hãy chuẩn bị đầy đủ thức ăn nước uống cho những ngày tới và hãy chăm sóc một số việc cần làm như dọn dẹp sạch sẽ nhà cửa. Khi việc chuẩn bị thực phẩm đầy đủ rồi thì hãy tâm niệm rằng cũng còn có thể có thêm nhiều người thân quen và bạn bè từ xa đến nữa.

9. Nếu trẻ con cần được chăm sóc thì phải chuẩn bị cho những điều cần thiết nên làm.

10. Hãy tổ chức chu đáo nơi ăn chốn ở cho người thân và bạn bè đến viếng.

11. Hãy quyết định rằng ai sẽ nhận được tiền phúng điếu ấy cho người chết. Nếu bạn không muốn họ đi vòng hoa và những hoa trang trí khác. Nếu ông bà muốn nhận hoa, thì hãy suy nghĩ sau khi chôn cất sẽ làm gì với hoa ấy.

12. Hãy đăng cáo phó trên tờ báo hằng ngày và trong nầy thường bao gồm tuổi tác, nơi sinh ra, nguyên nhân của việc qua đời, nghề nghiệp, bằng cấp, thành viên của hiệp hội hay những thành tích đặc biệt của người mất, tên tuổi của những thành viên trong gia đình, cũng như thông báo việc phúng điếu thay thế cho hoa. Một điều ngớ ngẩn là nếu cho biết ngày giờ làm lễ tiễn đưa lần cuối (bởi vì những tên trộm cũng nắm bắt được thông tin nầy, khi nào thì nhà của người chết bỏ trống). Hãy thông báo về việc ra đi nầy trên báo chí và việc đăng tải nầy không phải là không tốn tiền.

13. Nếu người chết, sống một mình thì bạn cũng phải cho biết là thư từ phải gởi đến địa chỉ nào.

14. Hãy cho luật sư và người bảo quản tài sản của bạn biết về những tài sản liên hệ và hãy khai báo nơi cơ quan hành chánh về người chết và nhận trực tiếp giấy khai tử (từ 10 - 15 tờ). Vì những giấy tờ nầy có nhiều cơ quan cần đến.

15. Hãy viết thư thông báo cho những bạn bè gần xa và những người quen, biết về cái chết ấy.

16. Hãy tìm ra những cơ quan bảo hiểm hay bảo hiểm nhân thọ cũng như những tài sản được thừa hưởng đang có từ các ngân hàng.

17. Hãy liệt kê tất cả những khoản nợ và phải trả cho việc vay mượn từng đợt, việc chuyển tên tài sản qua người thừa kế thường kéo dài một khoảng thời gian. Cũng như vậy những sự thanh toán tài chánh khác cũng bị trễ nải, hãy thương lượng với những cơ quan tài chánh về sự chậm trễ trong việc trả tiền. Với trường hợp không được vi phạm những quy định của hợp đồng bảo hiểm.

18. Hãy gởi lời cảm tạ đến những người chia buồn qua điện thoại cũng như đi hoa phúng điếu hay những đồ kỷ niệm khác; ngoài ra cũng cảm ơn những ai đã giúp cho thực phẩm, chăm sóc trẻ con hay những vấn đề khác, hãy gởi đến họ những lời cảm ơn chân thành, bao gồm cả những y tá hay những cơ quan y tế chuyên nghiệp, những ai mà đã giúp đỡ cho người qua đời trước đó.

PHỤ LỤC D

An Ủi Người Có Tang: Những Điều Nên Làm Và Không Nên Làm

1. Hãy thể hiện sự quan tâm và lo lắng tận tình.
2. Hãy chia buồn những gì đã xảy ra với thân nhân của người đã mất và sự đau khổ của họ.
3. Hãy cho phép họ biểu hiện nỗi khổ đau mà họ cảm nhận và muốn chia sẻ.
4. Hãy sẵn sàng để lắng nghe, giải quyết và giúp đỡ trẻ con hoặc những điều gì khác xem như cần thiết trong lúc đó.
5. Hãy cho phép họ nói nhiều về người yêu thương của họ và thường xuyên như họ muốn.
6. Hãy nhắc lại những ký ức đặc biệt và những giá trị yêu thương của người đã mất.
7. Hãy xác nhận rằng họ (thân nhân) đã làm hết khả năng có thể và người chết cũng đã nhận được sự chăm sóc về y khoa đầy đủ hoặc là với bất cứ điều gì mà bạn biết là đúng mà khả quan về vấn đề chăm sóc cho người đã ra đi.
8. Bạn hãy đặt câu hỏi họ chi tiết như "Lần cuối tôi đã nói chuyện với bạn, tôi nhớ rằng..." – "Tôi đã nghĩ về bạn rất nhiều và muốn biết sự việc tiếp diễn như thế nào từ thời ấy..."
9. Hãy cảm ơn thân nhân của người mất đã chia sẻ sự đau đớn của họ.

10. Hãy gởi đến họ một vài sự quan tâm của cá nhân.
11. Hãy đừng nói rằng: "Đó là theo ý Chúa" "Tôi biết bạn nghĩ như thế nào" – "Thời gian sẽ là liều thuốc thần diệu".
12. Hãy đừng bao giờ nói: "Chúa đã dạy cho bạn, hãy tin tưởng Ngài nhiều hơn và làm tăng trưởng niềm tin của bạn".
13. Hãy đừng nói: "Hãy mạnh mẽ lên, vì có nhiều người khác cần đến bạn".
14. Hãy đừng bao giờ nói: "Sự việc có thể tệ hại hơn. Dẫu sao đi nữa thì vợ bạn vẫn còn sống sót" – "Ít ra thì cũng có một cháu còn sống sót" – "Đó là một cháu gái, mà điều bạn luôn mong đợi là bé trai" – "Đứa bé đó chắc là bị bệnh tật bẩm sinh".
15. Hãy đừng bao giờ nói: "Những việc nầy không phải xảy ra ngẫu nhiên như vậy. Nó phải có một lý do chính đáng nào đó khác".
16. Hãy đừng hỏi qua loa: "Mọi việc như thế nào rồi?".
17. Bạn hãy đừng bao giờ để cho thấy sự bất lực của bạn để giúp đỡ và làm ngăn cách bạn gần gũi với người thân quen.
18. Hãy đừng tìm cách ngăn cản sự sầu thảm, bởi vì bạn cảm thấy không thoải mái.
19. Hãy đừng ngăn cản khi nhắc đến tên của những người đã mất, vì sợ rằng hồi tưởng lại sự đau đớn của thân nhân.

PHỤ LỤC E

Thiền Quán

Thiền Quán Là Gì?

Mặc dù có nhiều hình thức thiền quán khác nhau. Hình thức cao nhất là sự luyện tâm thuộc lãnh vực tinh thần với mục đích - tạo thành thói quen - cột tâm mình lại và có thể giữ cho thanh tịnh ở trạng thái thoải mái của thân thể vật lý của mình. Ở phương diện nầy thì thiền quán sẽ là phương tiện cho sự phát hiện của chính mình. Thiền cũng có thể là một phương pháp giải phóng tâm thức khỏi sự nhiễm ô và những chướng ngại; ví như sự tham đắm, sự sân hận, ác ý, sự vô tình, sự bất an, sự lo lắng và không biết tàm quí. Cho đến khi nào những hạt bụi của những sự chướng ngại kia được tẩy sạch từ tấm kiếng của tâm, xuyên qua phương pháp Thiền định chúng ta có thể gặp được những pháp như là chân lý tự nhiên, không bị ảnh hưởng bởi tâm thức hay sắc thái cảm xúc khởi lên. Sự gặt hái được kết quả khiêm nhường nhất của thiền định là sự nhẫn nại và sự yên tĩnh của hệ thống thần kinh và làm tuần hoàn vật lý, tâm thức cũng như những năng lượng tinh thần. Điều cuối cùng có thể so sánh với một cục pin, được phát động qua máy một loại năng lượng đặc biệt (có thể gọi là năng lực của sự giác ngộ) mà người ngồi thiền có thể gom giữ lại nơi đan điền. Cho phép họ phản ứng lập tức khi một việc gì cấp bách xảy đến và không hao sức hoặc mất đi năng lực. Cứ thế từng bước lại từng bước những sự phẫn nộ, tham lam và mê muội và sự thiền

định sẽ mang chúng ta trở lại thế giới yên lặng rỗng không, trong ánh sáng của cái không trong suốt, chúng ta thực sự đã ở trong ngôi nhà của mình. Thực tập ấy sẽ phát triển rộng lớn hơn về sức sống, sự bình đẳng, chánh niệm và những trách nhiệm trong mọi tình huống trong cuộc sống của họ. Thiền định vì thế cũng là một sự thực tập để chữa bệnh, giúp cho bên trong chúng ta được yên ổn và tâm thức mạnh mẽ hơn.

Thiền Quán Ở Nơi Vắng Lặng Và Trong Công Việc Hằng Ngày

Nói chung nội dung của thiền quán có giá trị được biết đến nhiều ở thể thức là ngồi. (Ngồi ở đây theo Thiền học dùng để chỉ cho một tập quán của loại hình thiền quán nầy), một sự vững vàng, một uy thế không động đậy và cố gắng tập trung tư tưởng nơi tâm. Cứ mỗi một động tác phải tròn đầy với chánh niệm và rõ biết trong sáng, thì đó chỉ là sự thực tập thiền quán. "Thiền quán có nghĩa là rõ biết những gì đang xảy ra - ở trong thân thể của chúng ta, trong cảm giác của mỗi người, trong tâm thức và trong thế giới nầy".

Cả hai phương cách thiền tọa và thiền tập trong cuộc sống hằng ngày đều hỗ trợ cho nhau. Nếu bạn mỗi ngày ngồi trong một thời gian nhất định thì sẽ phát triển được những loại năng lượng đặc biệt. Năng lượng nầy giúp bạn thực hiện được những công việc hằng ngày với tâm thức chánh niệm và rõ biết. Ngược lại nếu bạn thực hành hằng ngày những công việc với tâm chánh niệm - Dù là trong lúc làm việc với máy vi tính, tham dự các cuộc họp, xây những viên gạch, đang nấu bữa ăn tối, đang chơi đùa với trẻ con

hoặc bất cứ làm những việc gì khác - điều nầy rất là dễ dàng để rỗng không và kiểm soát tâm của bạn, khi mà bạn ngồi thiền tọa.

Người nào cũng có thể tọa thiền được. Không đòi hỏi một năng khiếu đặc biệt nào cả. Không lệ thuộc bất cứ một nội dung những triết học hay tôn giáo, nó dành cho mọi người và cho bất cứ ai. Nếu bạn đã sẵn sàng để thiền tập thì bạn có thể dễ dàng thích hợp với phương pháp tâm linh của bạn để cho sự thiền tập theo sau đó. (Thiền quán trên cái chết và đặc biệt là quán niệm cho người qua đời ở thời điểm chết và trạng thái trung ấm giữa người mất và sự tái sanh đã có diễn tả trong phần I và phần II).

Đừng chờ đợi cho đến khi bạn bị bệnh nặng rồi mới bắt đầu tập thiền. Hãy bắt đầu ngay khi mà bạn còn khỏe mạnh. Với tâm niệm thực hành, thiền tập sẽ giúp cho cuộc đời của bạn sâu sắc và trong sáng hơn.

Nếu bạn đã sẵn sàng thực tập thiền thì hãy tìm một không gian - như trong phòng của bạn, dưới tầng hầm hay trên nóc nhà trống, hay một góc ngoài vườn sau nhà hay một chỗ nào yên lặng như vậy. Bởi vì những âm thanh quấy rối nhất là giọng nói của con người. Bạn nên vì thế mà xa lánh như có thể, chẳng trực tiếp nghe radio hay truyền hình ... những âm thanh ấy nên tránh xa, nếu có thể được. Mặt khác những âm thanh tự nhiên như tiếng hót của chim, tiếng dế kêu hay tiếng mèo kêu, con chó sủa - chúng là những âm thanh bình thường chẳng phải là điều chướng ngại to lớn cho việc tập thiền. Đặc biệt lợi điểm như có những giọt nước mưa nhỏ xuống, hay những giọt nước tung toé từ giếng nước hay

thác nước, cả hai âm thanh như vậy cũng có thể tạo nên sự yên tĩnh trong tâm hồn của những hành giả thực tập thiền.

Trong lúc ngồi thiền bạn hãy ngồi đối diện với một bức tường, một bức màn, một lối chắn ngang hoặc trước những tờ giấy dán tường đơn giản không kiểu cách. Một màu vàng nâu hoặc màu kem để cho đỡ chói mắt và mắt tốt nhất là chỉ mở một nửa, để cho thoải mái đôi mắt nhất (Hãy xem phần tiếp theo ở dưới “Mắt và tay”). Một khoảng cách từ 60 - 90 cm giữa đầu gối và bờ tường là tốt nhất. Nếu bạn ngồi quá gần thì mắt bạn có thể mỏi.

Thế Ngồi

Đối với một người mạnh khỏe bình thường hay ngồi ở một vị trí lý tưởng ở trên một tấm nệm, ở trên sàn hay cũng có thể ngồi trên ghế dựa là tốt nhất với tư thế ngồi vững chắc không cử động, bạn sẽ không phải đối diện với những vọng tưởng như là lúc bạn ngồi trạo cử, cho nên sự suy nghĩ cũng theo đó mà dạo chơi. Nếu bạn quyết định chọn ngồi thật là thoải mái ở trên tọa cụ chuẩn trong vị trí ngồi với cách xếp bằng (36), hãy mặc đồ rộng và thoải mái, như vậy thì sự lưu thông của máu không bị chướng ngại. Để cân bằng thân thể thì nên chạm hai đầu gối vào trên tấm nệm hay tấm thảm. Nếu hai đầu gối tách rời tấm nệm, thì thân thể của bạn sẽ bị mỏi, và để điều hòa về sự mỏi mệt kia bạn sẽ liên tục cử động. Để tránh khỏi tình trạng vọng tưởng khởi lên - một sự chướng ngại lớn trong lúc tu Thiền - Cái lưng đặc biệt phải thẳng và cái đầu nên ngay và không được gục về phía trước.

Ngồi ngay ngắn trên ghế có lưng dựa phía sau cũng là một phương cách hữu hiệu để tập thiền. Với sự trợ giúp của một cái

gối đặt dưới bàn tọa khiến cho cái lưng của bạn thẳng và giữ vững hai chân chạm sát trên sàn nhà. Ghế ngồi thiền vẽ theo kiểu Bắc Âu thì cũng có thể xử dụng để đem lại hiệu quả tốt.

Ngay cả bạn phải nằm trên giường thì bạn cũng có thể rút ra được những cái lợi từ việc thiền định khi đang nằm trên giường, theo những cách hướng dẫn sau đây.

Hơi Thở

Hơi thở tốt nhất và tự nhiên nhất là lấy từ vùng ở dưới bụng chứ không phải từ lồng ngực. Bạn nên đặt tâm chú ý đến một điểm độ 4 lóng tay ở vùng dưới đơn điền. Điều nầy mang lại lợi ích làm cho thân - tâm của bạn được tập trung ở vùng nầy. Những việc căng thẳng xuất phát ở đầu, vai của bạn sẽ được giảm xuống dần, vọng niệm sẽ giảm bớt và hệ thống thần kinh sẽ lắng đọng lại. Hơi thở không cần phải "đè nén" hoặc là điều khiển bất cứ cách nào, ngoại trừ lúc ban đầu mới ngồi, khi mà được trợ lực bởi một hay hai hơi thở sâu, hãy chậm rãi hít vào thở ra sau mỗi một hơi thở, để điều hòa hơi thở và tâm thức. Trong khi thực hành việc nầy hãy quán tưởng rằng anh đang thở ra tất cả những sự căng thẳng và tâm ý tiêu cực. Sau đó hãy để hơi thở của bạn trở lại nhịp thở bình thường.

Mắt Và Hai Tay

Hãy giữ cho nửa con mắt của bạn mở ra và cũng không phải tập trung ở điểm nào (không tập trung có nghĩa là bạn không phải tìm cách cố gắng để nhận biết được rằng những gì đang ở trước bạn). Nếu hai mắt nhắm lại hết thì sẽ dễ bị buồn ngủ; hoặc giả có

những hình ảnh hoang tưởng trước mắt bạn. Cách ngồi hữu hiệu nhất là hai tay của bạn phải để trên đùi của mình, mặt hai bàn tay hướng lên, hai ngón tay cái phải đâu vào nhau và tay trái để trên bàn tay mặt và những ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau, và hai cùi chỏ chạm vào thân trong tư thế thoải mái. Lợi thế của tư thế việc ngồi nầy đem lại sự thoải mái cao tột nhất.

Phải Nên Ngồi Trong Bao Lâu?

Nên ngồi bao lâu trong một lần tọa thiền? Điều nầy, dĩ nhiên là lệ thuộc vào thời gian có thể của bạn để bạn có thể hoàn thành theo mức độ trong việc thực hành của bạn. Một điều khuyên rằng bạn hãy bắt đầu với một khoảng thời gian ngắn - có thể chừng 10 đến 15 phút mỗi ngày - và bạn có thể tăng lên thời gian, trong khi thân tâm của bạn quen dần với thời khóa trong việc thiền tập. Tốt nhất là nên thiền tập trong nhiều thời gian ngắn, thường xuyên hơn là thời gian dài bộc phát.

Kiểm Soát Tâm

Có nhiều phương pháp khác nhau để giúp đỡ kiểm soát tâm của mình. Thể thức đơn giản nhất cũng như được biết đến nhiều nhất là đếm hơi thở. Khi bạn hít vào thì hãy nghĩ là "một" và khi thở ra, lại đếm "hai" và đếm luôn cho đến 10. Sau đó thì bắt đầu lại số đếm mới là 1 và đếm cho đến số 10. Nếu bạn nhầm lẫn về số đếm hay đi lạc đến hơn 10 thì nên trở lại 1 và bắt đầu đếm lại. Bạn không cần phải chú mục đến số đếm ấy. Hãy tránh cách đếm như máy móc.

Một phương pháp khác là để rõ biết nhịp điệu hơi thở của bạn - có nghĩa là, bạn hòa nhập hoàn toàn với hơi thở hít vào và thở ra của bạn.

Giá trị của việc thực hành nầy nằm ở điểm là tất cả những sự khởi động của tư tưởng bị loại trừ và tâm phân biệt ấy trở về trạng thái tĩnh lặng. Những làn sóng vọng động được tĩnh lặng và người tập thiền từ từ đạt đến trạng thái nhất tâm. Bạn nên biết rõ rằng những tâm vọng động khởi lên và biến đi trong tâm thức không phải là điều chướng ngại. Hãy đừng tìm cách xua đuổi chúng mà chỉ đơn giản tập trung qua cách đếm hơi thở hoặc là theo dõi nhịp điệu hơi thở của mình.

Dịch xong vào lúc 12:00 trưa ngày 18.2.2016
tại Tu Viện Viên Đức - Ravensburg - Đức Quốc

GIẢI THÍCH VỀ TỪ NGỮ

Ars Moriendi (nghệ thuật chết): Những bài viết thời trung cổ về cái chết, in lại từng phần trong quyển sách hiện đại "Kỷ năng của sự chết".

Achtfacher Pfad (cũng còn gọi là "Bát Chánh Đạo"): Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo là con đường chấm dứt sự đau khổ của Đức Phật đã dạy, chia ra làm 8 phần như sau:

1. Chánh kiến,
2. Chánh tư duy,
3. Chánh ngữ,
4. Chánh nghiệp,
5. Chánh mạng,
6. Chánh tinh tấn (thay vì chánh tử như trong sách tiếng Đức giải thích),
7. Chánh niệm,
8. Chánh định. Cũng nên xem ở phần "Sự đau đớn hai chiều".

Bardo (Tây Tạng): Trạng thái giữa sự chết lâm sàng ở bệnh viện và sự tái sanh. Hãy xem chương 14 phần "Trung ấm thân".

Becoming: Tình trạng chống lại một chúng sanh, liên tục thay đổi.

Birth and Death: Xem Samsara

Bodhissattva (Phạn): Nghĩa là trí tuệ; một người giác ngộ, sau khi đã chứng được thực tại trong tư tưởng của mình và giúp cho những người khác cũng được như vậy.

Buddha (Phạn): Chữ nầy có hai nghĩa: 1-Sự thật cuối cùng hay tâm thức tuyệt đối; 2- Người giác ngộ về thực tướng của vạn pháp. Đức Phật là một con người lịch sử, tên là Siddhartha và họ là Gautama. Đức Phật sanh ra vào năm 624 trước Thiên Chúa ở trong Hoàng Tộc Shakya bên dưới chân núi Hy MãLạp Sơn và ngày nay nằm ở ranh giới

Nepal. Cha của Ngài đứng đầu dòng họ Shakya nầy. Vào lúc 16 tuổi Siddharta lấy vợ và sinh một con trai, sau nầy trở thành Đệ tử của Ngài. Ở vào tuổi 35, sau 6 năm tầm Sư cũng như thực hành sự khổ luyện cho sự đại ngộ và cuối cùng thì Ngài đã ra đi ở tuổi 80, Ngàiđã dạy giáo lý cho người nào muốn nghe. Ngài thường quan tâm đến khả năng tiếp nhận của những Đệ tử của Ngài. Người Phật tử thì nhìn Đức Phật không phải là một vị Thần hay là người cứu rỗi mà Ngài chỉ như là một Vị giải thoát. Ngài được xem là một Vị hoàn toàn giác ngộ và là một con người được cung kính đã tự lực tìm được sự giải thoát của thân và tâm.

Buddhismus: Nếu nói đúng là con đường của Đức Phật. Có hai nhánh chính: Đó là Theravada, thường thấy ở các nước Đông Nam Á và Mahayana. Đại Thừa được phát xuất từ Ấn Độ, sau đó Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam. Thiền học là một Tông phái của Đại Thừa.

Calaveras (Tây Ban Nha): "Sống động", cốt cách; ở Mễ Tây Cơ người ta dùng chữ Calaveras như là mộtchúng sanh, đang sống; nhưng cũng ở trong một khuôn khổ khác.

Chanting:Những giọng điệu trong công việc thực hànhtôn giáo hòa lẫn với những giọng điệu tụng đều đều. Để có hiệu quả thì việc tụng đọc phải rõ ràng, sâu lắng và chú tâm, với những giọng tụng đọc của đa số người đều hòa hợp với nhau.

Cremains:Chữ đưa vào xử dụng chung chung, gộp lại từ chữ "cremation = hoả táng" và "remains = còn sót lại" để chỉ cho những gì còn sót lại của một người nơi thân thể của họ sau khi thiêu.

Dharma (Phạn): Một khái niệm căn bản của Phật Giáo với nhiều ý nghĩa khác nhau, dùng để chỉ cho những hiện tượng được tồn tại trong thế giới. Tất cả những hiện tượng nầy là những chủ thể của nhân duyên và luân hồi. Đây là những sự thật căn bản trong giáo lý trọng tâm của Đức Phật.

Duhkha (Phạn): Chữ nầy dịch ra có nghĩa là đau khổ hay làkhông vừa lòng, nhưng cũng còn có nhiềunghĩa như: Trải qua kinh nghiệm của sự đau đớn, lo lắng, khổ não, bồn chồn hay thất bại.

Erleuchtung, Erwachen: Tỉnh thức giác ngộ về một chân lý tự nhiên và nằm bên cạnh sự thật của tất cả tánh nhị nguyên và quyết định về chân lý. Thể thức nầy không liên hệ gì với những hiệntượng triết học của thế kỷ thứ 18.

ESP:Cảm giác chánh đáng.

Essential-Nature: Xem Wahre Natur.

Enthanasia:Nguyên gốc là sự dễ dàng và không khổ đau khi chết; bây giờ thì được hiểu là "nghệ thuật hay phương pháp về nguyên nhân của sự chết không khổ đau, như là trạng thái cuối cùngcủa sự đau khổ"

Five Aggregates, Five Skandhas: Sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Xem Skandhas.

Four Noble Truths: (1) Khổ (2) Nguyên nhân của sự khổ (3) Diệt khổ và (4) con đường dẫn đến sự diệt khổ. Hãy xem "The Dilemma of Pain".

Geburt und Tod: Xem Samsara.

Hospiz:Nguyên nghĩa thời trung cổ là nơi trú lại của những người lữ hành, khách hành hương và người bệnh, thường được hướng dẫn bởi các Linh Mục hay Nữ Tu; ngày hôm nay việc chăm sóc trong bệnh viện bao gồm không những chỉ là chỗ ở lại mà còn có sự chăm sóc qua xe cứu thương, rồi đặt để ở trong những nhà bên cạnh cho những người sắp chết, mà những người nầy không phải chăm sóc bởi những bệnh viện nữa. Xem lại phần phụ lục B, "Hospizbetreuung".

Karma (Phạn): Theo chữ là "làm" hay là "hành động"; những sự suy nghĩ của chúng ta và những hành độngcủa chúng ta tạo ra kết quả; nhân và quả. Hãy xem lại phần III về "Karma".

Koan (Nhật): Phát âm theo tiếng Nhật là "ko-an"; tiếng Trung Hoa là "kung-an"; nghĩa tiếng Việt là "công án". Ở nơi Thiền dùng để chỉ cho những lời nói được cô đọng lại, một ngôn ngữ khúc chiết cô đọng, dùng để chỉ rõ chân lý sau cùng.

Mantra (Phạn): Từ tiếng La Tinh gọi là Meditatio, có nghĩa là "nghĩ lại, nghĩ về". Có nhiều cách Thiền khác nhau, nhưng tựu chung thì có ý nghĩa là tập trung tư tưởng ở một điểm về một hình ảnh, mà hình ảnh

đó luôn được hiện ra hoặc là một khái niệm (ví dụ như Chúa hay sự thương yêu) người ta qua điều ấy hoặc ngẫm nghĩ; hoặc làcho cả hai điều.

Metempsychosis (Hy Lạp): Linh hồn tái sanh; sự di chuyểncủa một linh hồn sau khi chết đến một nơi khác - với thân thể của người hoặc là của thú vật. Hãy xem Kapitel 14, phần nói về "Niềm tin về một cuộc sống sau khi chết".

Myth:Chẳng phải là những câu chuyện không thật; nhưng mà thật như sự tôn nghiêm, giống như tất cả những phạm vi mà không thể nắm bắt được với bộ mặt thuần khiết. Với Joseph Campbell, là tác giả của quyển "Năng lực của Myth"; đây là ẩn dụ cho những gì mà sống bên cạnh thế giới có thể dùng mắt để thấy được.

Mystic (Hy Lạp): Theo tự điển Webster's New World thìmột người mà cáo bạch đến sự nhẫn nại với kinh nghiệm thần bí bởi điều ấy ông ta đã trực giác lý giải về những sự thật bên cạnh sự hiểu biết của con người. Ở Thiền học một sự thần bí có nghĩa là đi đến chỗ tánh không của sựthành lập nên thế giới nầy và con người ấy rõ biết về hình tướng không của thế giới, ở trong ấy người ta sống và trải qua những sự nối kết với kinh nghiệm.

Mythos (Hy Lạp): Không có một lịch sử chân thật, tuy nhiên một sự thật mà những bậc giác ngộ vàtất cả sự bao quát là qua sự khờ dại tính toán về những yếu tố cấu thành có tính cách đơn thuần không để cho phản ngược lại. Với Joseph Campbell thì Mythos là "một ẩn dụ cho những gì mà nằm sau thế giới dùng mắt để thấy được". Michael Jordan (tác giả cuốn Mythen der Welt) đã tưởng tượng về Mythos là "Một thế giới ..., ở đó chúng ta chẳng thấy gì cả, tuy vậy có thể nhận biết được".

Nirvana (Phạn): Giải thoát sự si mê và những nhu cầu, đồng thời vị giác ngộ ấy được an lạc ở nội tâm và tự tại. Nhận thức ngược lại của Nirvana là Samsara; với nghĩa khác là sinh và tử. Hãy xem Samsara và ở Kapitel 3, phần "Gautama Buddha".

Noble Eightfold Path: Bát Chánh Đạo (xem ở trên phần Achtfacher Pfad). Cũng có thể xem thêm ở phần "The Dilemma of Pain".

No-Mindedly: Với tâm hồn hoàn toàn rỗng không của những hành động hay những sự suy nghĩ hỗn loạn.

OM (Phạn):Cách viết khác AUM: Một dấu hiệu của âm thanh (Mantra) cho một năng lực mà năng lực ấy được lưu lại trong vũ trụ và được biểu minh qua tất cả chúng sanh cùng sự vật ở trong thế giới sáng tạo nầy. Mantra nầy có giá trị như là một sự vật hoặc là một điểm xuất phát của các tôn giáo về việc Thiền định, với năng lực đặc biệt nầy con người chắc chắn sẽ dùng làm mục đích để chữa trị hay để giác ngộ.

Oneness:Với số o nhỏ, hấp thụ từ điểm của quên cái tôi. Khi viết chữ O lớn thì có nghĩa là kinh nghiệm về cái không, hoặc là không có một cái gì hết.

Palingenesis:Gồm chung lại, một lần nữa, làm mới và genesis có nghĩa là: (thế hệ, tạo ra, mang đến, sáng tạo); nguồn gốc nầy có liên hệ với luân hồi.

Parinirvana (Phạn): Chữ đầy đủ là "hoàn toàn giải thoát tất cả những sự ràng buộc và tự ngã". Parinirvana thường dùng để chỉ cho trạng thái thông thường của sự giải thoát toàn diện mà Đức Phật đã đạt được phẩm vị ấy. Xin xem Kapitel 3 phần "Gautama Buddha".

Reincarnation: Tái sanh linh hồn vào một thân thể khác. Xin xem phần "Rebirth Distinguished from Reincarnation"

Repentance:Trong truyền thống của Thiên Chúa, liên hệ với đạo đức, hậu hối, chạy trốn khỏi. Ở trong Đạo Phật thì đạo đức có nghĩa là sự vô minh về sự thật thiên nhiên tồn tại; hậu hối có nghĩa là nhận chân sâu xa về một sự vô minh căn bản và quyết tâm để vượt qua nó.

Reue:Theo quan niệm của Thiên Chúa là tội lỗi, kết hợp với thiếu suy nghĩ và mê muội. Còn Phật Giáo thì cho rằng: Chúng ta bị lầm lỗi ở những hành vi căn bản vì không nhận ra được sự hiện hữu của thiên nhiên; sám hối có nghĩa là đồng tình sâu xa với những sự vô minh căn bản của chúng ta và ở trong sự quyết tâm để chiến thắng những điều nầy.

Roshi (tiếng Nhật): Năng lực giác ngộ; năng lượng nầy chìm lắng sâu hoàn toàn tâm thức của chính mình; hiện lên và tỉnh thức trọn vẹn; một

trạng thái tích cực và sự tập trung tư tưởng tự tại. Xin xem Kapitel 4 phần “Der Prozess des Sterbens”.

Skandhas (Phạn): Ngũ uẩn. Đây là 5 uẩn hay còn gọi là sự tích chứa gồm có: Sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

1-Sắc bao gồm những hình thức trước đây cănbản của thân thể và được đại diện qua thân thể cũng như căn bản của tâm thức - bao gồm những nội tạng, đối tượng và liên hệ với sự thay đổi. Ở đây chúng ta phát xuất từ sự đơn lẻ và sự phân phối của kinh nghiệm đưa vàochủ thể và đối tượng.

2-Việc tích chứa thứ hai thuộc về thọ - điều nầy có nghĩa là chúng ta phản ứng lại những gì chung quanh chúng ta. Thọ nầy bao gồm cả niềm vui và nỗi khổ; niềm hạnh phúc, nỗi lo toan, sự bất an và sự chi phối.

3-Trong nhóm thứ ba bao gồm sự tưởng tượng những việc khác nhau của tâm thức. Những điều nầy bao gồm cả những sự phản xạ hoặc những gì có tính cách luận chứng giống như tính cách trực giác về sự sai biệt năng lực.

4-Nhóm thứ tư thuộc về lãnh vực của tâm linh - Ước muốn hay là ý đồ. Chúng đại diện cho những hoạt động căn bản của tâm thức.Những việc nầy của tâm thức được tạo ra hành động là những kết quả của những nghiệp lực thuộc về đời trước dẫn đến tương lai. Chúng bao gồm qua ý muốn của thức rồi đem những vật nầy lại với nhau để tạo nên hình dáng của mỗi cá thể và nghiệp lực.

5-Nhóm cuối cùng thứ năm là thức. Thức đây bao gồm cả những ý nghĩa nhận thức nối chung lại với nhau và chúng hỗ tương với nhau. Những thói quen nầy sáng tạo ra cái ngã trong thế giới tự thể, thay vì thế giới sáng tạo ra, giống như nó là.

Soul:“Chung chung lấy nghĩa từ sự chung đụng những cá nhân độc lập - một cái ta liên tục, cái nầy nhiều hay ít không lệ thuộc vào thân thể vật lý để tồn tại và vượt qua sau khi chết. Người ta cũng có thể thấy được “linh hồn” của mỗi cơ cấu của mỗi người, điều nầy người nầy khác với người kia ...” (Francis Story).

Seelenwanderung: Sự di chuyển của linh hồn sau khi chết vào một thân thể khác. Xin xem thêm ở Kapitel 14 "Der Unterschied zwischen Wiedergeburt und Reinkarnation"

SRI (Phạn): Một hình thức để gọi của Ấn Độ giáo, cũng giống như gọi bằng tiếng Anh là "Mr." hay "Herr" bên tiếng Đức. Theo Ấn Độ giáo thì đây là một tước hiệu kính trọng để gọi cho một người có tôn giáo hay những vị giáo sĩ tinh thần.

Tanka (Phạn): Chữ quen dùng được dịch là “sau khi chết”; “sở hữu”; “tham”. Xem thêm phần Kapitel 5, “Die vier Edlen Wahrheiten von der Leidvollen Natur des Daseins”.

Tao (Hoa):Xem Weg = con đường.

Tathagata (Phạn): Ở đây dùng để chỉ cho chính Đức Phật và những vị Phật khác, từng chữ thì có nghĩa là “Đến - như vậy”; nơi chữ “So” để chỉ trạng thái của việc giác ngộ.

Tibetan Book of the Dead: Quyển sách về truyền thống của Tây Tạng giới thiệu về cái chết và sự qua đời. Theo lời truyền của Tây Tạng thì đây là tác phẩm của Ngài Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) thuộc thế kỷ thứ 8 sau Tây lịch; Người sáng lập ra Phật Giáo Tây Tạng; nó được diễn tả về cái chết của con người như thế nào và sẽ tái sanh vào đâu và cũng có thể chuẩn bị cho Trung ấm thân.

Totenbuch der Ägypten: Tử thư của Ai Cập; một trong nhiều quyển sách lấy ra từ sách cổ của Ai Cập và sách ấy đã gom lại về cái chết cũng như bên kia bờ tử sinh.

Transmigration: Sự chuyển di tâm thức vào thân thể của người khác sau khi chết. Hãy xem phần: “Rebirth Distinguished from Reincarnation”.

True - Nature: Tâm chân thật, thiên nhiên tự tại. Xem thêmphần “True nature is not Soul”.

Vier Edle Wahrheiten: Tứ Diệu Đế. Thứ nhất là khổ; thứ hai là nguyên nhân của sự khổ; thứ 3 là diệt khổ và thứ tư là con đường đưa đến sự diệt khổ. Hãy xem phần Achtfacher Pfad và Kapitel thứ 5 “Das Schmerz – Dilemma”.

Visuddhimagga: “Thanh Tịnh Đạo” một quyển sách do Ngài Buddhaghosa (Phật Đà Da Xá) tạo ra vào thế kỷ thứ 5 sau Tây lịch

Wahre Nature: Thiên nhiên tự tại, thiên nhiên chân thật. Hãy xem thêm Kapitel 1 phần "Die universale Kraft".

Way, Tào: Con đường. Đây là nền tảng căn bản của sự liên hệ với vũ trụ. Hãy xem thêm ở Kapitel 1 phần"Weg bedeutet Geburt und Tod?" cũng như "Die universale Kraft".

Werden: Không lệ thuộc vào sự thay đổi; nhận thức ngược lại với "có".

Zen (Nhật):Thiền. Đây là chữ viết gọn lại của zenna; đây là cách dịch âm từ chữ Hán Channa (hay Chan), mà chữ nầy được dịch âm từ tiếng Phạn Dhyana. Chữ nầy đối với Ấn Độ giáo thì có nhiều nghĩa khác nhau; ở Thiền Phật Giáo thì ngược lại về quan niệm Zen là trải qua sự phát triển của việc thiền định, tập trung về một điểm, tỉnh thức và kiểm soát thân tâm tiêu biểu của mình.

Zen Buddhismus: Một tông phái của Phật Giáo với giáo nghĩa tự do cũng như những tín điều và những lời dạy được hình thành ở nền móng căn bản là kinh nghiệm tỉnh thức của con người và hội nhập vào đời sống ấy.

Zen Master: Thiền Sư, một người có sự tỉnh thức hiểu biếtthâm sâu và lòng từ bi, người mà đã hội nhập vào đời sống với sự hiểu biết của ông ta cũng như những việc làm ấy mang đến ảnh hưởng cho điều nầy.

Đã dịch xong toàn bộ các chương trên
từ tiếng Anh sang tiếng Việt có đối chiếu với tiếng Đức.
Xong lúc 12:00 ngày 19.2.2016
tại Tu Viện Viên Đức Ravensburg Đức Quốc.

LỜI KẾT

Năm 2014 khi tôi đã có dịp trở lại thăm Úc Châu nhân lễ Hiệp Kỵ Chư Lịch Đại Tổ Sư - Về Nguồn lần thứ 8, tổ chức tại Chùa Pháp Bảo Sydney vào tháng 9 năm ấy, sau đó tôi đi Melbourne xuống thăm Tu Viện Quảng Đức của Thượng Tọa Thích Tâm Phương và Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng đang làm chánh phó Trụ Trì tại đó. Qua những câu chuyện trà đàm sau những buổi sáng công phu tại chùa, tôi có ôn lại việc tôi và Thầy Nguyên Tạng đã dịch chung một tác phẩm bằng tiếng Anh mang tựa đề là *"Peacefull Death and Joyfull Rebirth"* và tiếng Việt có tên là *"Chết an lạc, tái sanh hoan hỷ"*. Sách được ra mắt các độc giả vào cuối năm 2011, đã được mọi người tìm đọc khắp nơi. Sách ấn tống và đã đưa lên các trang nhà như: Thư viện hoa sen, Quảng Đức, Hoa vô ưu, Viên Giác v.v... Tôi có nói với Thầy rằng: "*Tại sao chúng ta không dịch chung thêm một tác phẩm bằng tiếng Anh nữa?"* Thầy ấy bảo: "*Con xin sẵn sàng"*.*"Thế thì chúng ta hãy bắt tay ngay đi*". Tôi bảo vậy.

Thầy Nguyên Tạng về thư phòng tìm ra một quyển sách bằng tiếng Anh nhan đề là: "*The Zen of Living và Dying - A Practical and Spiritual Guide"*của Thiền Sư người Hoa Kỳ tên là Philip Kapleau. Ông ta cũng là tác giả của quyển sách nổi tiếng *The Three Pillars of Zen (Ba Trụ Thiền)* (Xem thêm phần tiểu sử của Tác giảtheo sau bài này), đoạn Thầy ấy bảo: *"Nhưng đến năm 2017 mới xuất bản được"*. Tôi ậm ừ và cầm sách chia ra làm 2 phần như lần trước chúng tôi đã làm. Thầy Nguyên Tạng dịch từ

trang đầu đến trang 136 và phần tôi dịch từ trang 137 đến trang 251. Như vậy là an tâm để mỗi người tự lo cho phần dịch sang Việt ngữ của mình. Phần tôi được Thầy Nguyên Tạng mua tặng cho một quyển bằng tiếng Anh và năm sau 2015 Thầy Hạnh Tuệ trong phái đoàn hoằng pháp Âu Mỹ gởi tặng tôi cũng một quyển như vậy cùng Tác Giả. Khi về lại Đức, tôi có nói việc nầy với Hạnh Giả, đang là Giáo Sư ngành Tôn Giáo Học tại Đại Học Jena ở Đức biết và Hạnh Giả bảo rằng: "Con thấy quyển nầy đã được dịch ra tiếng Đức rồi". Sau đó Hạnh Giả mua tặng cho tôi một quyển bằng tiếng Đức nhan đề là: "Das Zen - Buch vom Leben und Sterben". Nếu trực dịch ra tiếng Việt có nghĩa là: Quyển sách Thiền của sự sống và sự chết do Michael Wallossek dịch từ quyển sách tiếng Anh bên trên ra tiếng Đức và được nhà xuất bản O.W.Barth in ấn phát hành vào các năm 1989, 1997 và 2006. Như vậy đã được tái bản bằng tiếng Đức đến 2 lần và bản tiếng Anh bên trên cũng được xuất bản năm 1989 và tái bản năm 1998.

Bây giờ thì tôi đã có đầy đủ tài liệu rồi, nên tìm thời giờ rảnh để đọc. Tôi bắt đầu đọc Part Three - Karma vào ngày 16 tháng 1 năm 2015 tại Chùa Đôn Hậu ở Trondheim, Na Uy và đọc xong lúc19:30 ngày 20.1.2015 trên chuyến tàu ICE chạy từ Strassburg, Pháp Quốc về lại Hannover, sau khi tham dự lễ đặt đá xây Chùa Phổ Hiền tại đó. Như vậy chỉ có 4 ngày là đọc xong sách; nhưng đến ngày 27.10.2015 tôi mới bắt đầu dịch sang tiếng Việt và mãi cho đến hôm nay ngày 22 tháng 2 năm 2016, ngày kỷ niệm đúng 44 năm về trước, tôi đã xa quê hương sang Nhật Bản du học và cũng là ngày Đồng Tín, Đệ Tử đầu của Thầy Hạnh Giới xuất gia tại Chùa Viên Giác, Hannover, tôi mới dịch xong trọn vẹn phần

của mình. Như vậy gần 4 tháng mới dịch xong dịch phẩm thứ 66 của tôi; nhưng nếu đến năm 2017 mới xuất bản thì nó trở thành tác phẩm thứ 67. Vì lẽ trong năm 2016 tôi đã ra mắt một tác phẩm nữa về Úc và tôi cũng sẽ viết thêm một tác phẩm nữa về xứ Hoa Kỳ; nơi tôi đã có nhiều lần đi và nhiều lần đến.

Tôi dùng 2 quyển tự điển Đức - Nhật và Anh - Nhật để dịch tác phẩm nầy ra tiếng Việt, mà tôi không dùng tự điển Anh Việt. Vì lẽ tôi muốn nhớ lại tiếng Nhật bằng cách tra tự điển như vậy và nhằm làm phong phú thêm cho dịch phẩm của mình. Nơi nào tiếng Anh tối nghĩa thì tôi đọc qua tác phẩm tiếng Đức và chỗ nào tiếng Đức không rõ thì tôi đọc và tra qua tiếng Anh. Do vậy nếu có độc giả nào đó tò mò muốn đọc văn dịch của tôi từ tiếng Anh sang tiếng Việt thì sẽ khó có chỗ đồng thuận. Vì có nơi trong sách tiếng Anh có, mà tiếng Đức lại không; hoặc ngược lại trong sách tiếng Đức có mà sách tiếng Anh lại không. Ví dụ trong nội dung của các phần hay phụ lục, vì dịch giả tiếng Đức muốn cho những bệnh nhân có thể liên lạc với những cơ quan cần thiết cho bệnh tình của mình thì dịch giả phần tiếng Đức cho thêm vào địa chỉ cũng như những phí tổn ở Đức, chứ không tính như ở Hoa Kỳ. Riêng tôi thì tôi dịch đủ của cả hai tác phẩm nầy, dầu cho ở Hoa Kỳ hay ở Đức, người Việt chúng ta đều có thể xử dụng được cả.

Ví dụ phần "Giải thích về từ ngữ" đôi khi bên tiếng Anh không có, mà tiếng Đức có thêm vào, nên tôi vẫn giữ lại và dịch nguyên từ tiếng Đức sang tiếng Việt; hoặc giả bên tiếng Anh có mà tiếng Đức không có, thì tôi thêm vào phần dịch sang tiếng Việt cho phong phú hơn, trong lúc tiếng Đức lại không có. Nhiều lúc tra nhầm tự điển tiếng Anh để tìm trong sách tiếng Đức, mặc dầu

đúng vần, nhưng tìm chữ không ra; hoặc ngược lại tôi tra tự điển tiếng Đức, nhưng dò bên sách tiếng Anh lại không có. Thế rồi tự mình thưởng cho mình một nụ cười và trở về làm việc như cũ. Tôi tin rằng khi dịch mà có tra cứu cả hai hay ba ngôn ngữ như thế nầy, chắc chắn sẽ phong phú cho dịch phẩm nầy hơn.

Nghe Thượng Tọa Nguyên Tạng nói rằng: Dịch phẩm "Chết an lạc, tái sanh hoan hỷ" đăng trên Website của Trang nhà Quảng Đức, Hoa Vô Ưu, Viên Giác và Thư Viện Hoa Sen từ năm 2013 đến nay (2016) đã có trên 100.000 lượt người vào xem rồi và hy vọng dịch phẩm nầy sau khi xuất bản và đăng lên các Website sẽ có nhiều người vào xem, đó chính là điều hân hạnh nhất của người chấp bút viết những lời chân thật nầy.

Mùa An Cư Kiết Hạ năm 2016 nầy, tôi dành mỗi ngày ba tiếng đồng hồ để cùng với Thầy Hạnh Giới, hiện đang Trụ trì Chùa Viên Giác, Hannover xem lại và giảo chính dùm tôi những câu văn không rõ ràng hay ý đoạn không thông, để câu văn tiếng Việt được trôi chảy, vì Thầy ấy tốt nghiệp Tiến Sĩ Anh Văn và Tôn Giáo Học nên tôi đã cậy nhờ Thầy ấy giúp tôi việc nầy. Ngày xưa học trò cái gì không biết thì đi hỏi Thầy. Bây giờ thì ngược lại có nhiều cái Thầy phải hỏi lại học trò ở nhiều lãnh vực như: Ngôn ngữ hay cách xử dụng computer như thế nào v.v... Tôi đọc lên từng câu và từng ý đã dịch, Thầy Hạnh Giới nghe và đối chiếu cả sách tiếng Anh lẫn tiếng Đức để chỉnh lại những từ nào cần chỉnh, ý nào cần sửa lại v.v...

Thiện Đạo Uông Minh Trung, thư ký văn phòng chùa đã chịu khó đánh máy lại từng trang đã được chỉnh sửa; sau khi đánh máy

xong Thầy Hạnh Giới và Đệ Tử Thông Giáo (Đồng Tín) xem lại văn dịch một lần nữa để câu văn và ý tứ được rõ ràng. Sau khi đánh máy trình bày xong lại phải nhờ Cô Thanh Phi ở tận bên Úc sửa lại lỗi chính tả nữa. Nếu không làm như vậy thì độc giả họ sẽ nói là người dịch xem thường họ. Việc layout trở thành quyển sách như Quý vị cầm trên tay đó, phải nhờ đến Thầy Hạnh Bổn và Anh Như Thân. Còn bìa sách của tôi trong những năm trước Thượng Tọa Nguyên Tạng đều nhờ Đạo Hữu Quảng Pháp Tấn và Đạo Hữu Quảng Pháp Nguyên trình bày; nhưng nay cả hai đều đã theo Phật về Tây, hiện tại Thượng Tọa Nguyên Tạng đã có hai đệ tử khác giúp làm bìa và layout sách, đó là Quảng Duy Minh (Mẫn) và Quảng Pháp Ân (Phú), cầu Phật gia hộ cho các Phật tử vui khỏe, an lạc để tiếp tục đóng góp khả năng và công sức của mình cho Phật Pháp.

Cuối cùng là phần ấn tống cúng dường của Quý Phật Tử khắp nơi như Hoa Kỳ và Âu Châu; nhưng đặc biệt ở Úc và ở Đức, chắc chắn Quý Đạo Hữu Phật Tử khi nghe chúng tôi giới thiệu qua công trình nầy, chắc chắn Quý vị sẽ đóng góp một cách nhiệt tình. Sau đó là in thành sách và gởi đi tặng khắp nơi trên thế giới.

Ở đây tôi không giới thiệu về nội dung mà tôi và Thầy Nguyên Tạng đã dịch qua; nhưng xem qua tiêu đề của sách và mục lục thì hẳn Quý vị độc giả đã hiểu là tác giả và những dịch giả muốn gởi đến Quý vị thông điệp nào rồi. Kính mong Quý vị từ từ mở ra những trang sách mới còn thơm mùi mực được in ấn từ Đài Loan và gởi đến tận tay Quý vị để Quý vị lúc có thì giờ thì trang trọng lật sách ra xem. Đó là niềm vui của Quý vị và của chúng tôi nữa.

Xin cầu nguyện Chư Phật, Chư Bồ Tát, Chư Long Thiên, Hộ Pháp gia hộ cho hùng tâm của Quý vị luôn quy hướng về ba ngôi Tam Bảo và xin cho con luôn được sức khỏe để có cơ hội diễn đạt tâm tư mình qua văn chương, chữ nghĩa, học thuật, dịch thuật, ngôn ngữ v.v... nhằm trang trải lòng mình đến các độc giả khắp nơi để biết và nhớ đến một người luôn ở bên cạnh Quý vị, dầu cho thời gian có trôi qua và tuổi đời có chồng chất đi nữa.

Kính nguyện được như vậy.

Nam Mô A Di Đà Phật,
Viết tại Tu Viện Viên Đức, Mùa Phật Đản lần thứ 2641, Tây lịch 2017.

Dịch giả Thích Như Điển

Tiểu Sử Tác Giả

PHILIP KAPLEAU
Một Thiền Sư người Mỹ

Bài viết của TT Thích Nguyên Tạng

Ngài Philip Kapleau (1912-2004), được xem là một trong những Thiền Sư người Mỹ đầu tiên và nổi tiếng ở khắp nước Mỹ và các nước ởchâu Âu. Ngài sinh năm 1912 trong một gia đình theo đạo Tin Lành. Ngài học ngành luật và sau khi ra trường đã làm thư ký nhiều năm ở Tòa án Liên bang Mỹ. Trong thế chiến thứ II (1939-1945), Ngàiđược chỉ định làm báo cáo viên tại hai phiên tòa xử tội ác chiến tranh Tòa án Quân sự Quốc tế tại Nuremberg - Đức và tại Tokyo - Nhật Bản. Đây cũng là nhân duyên đưa đẩy Ngài đến với Phật giáo.

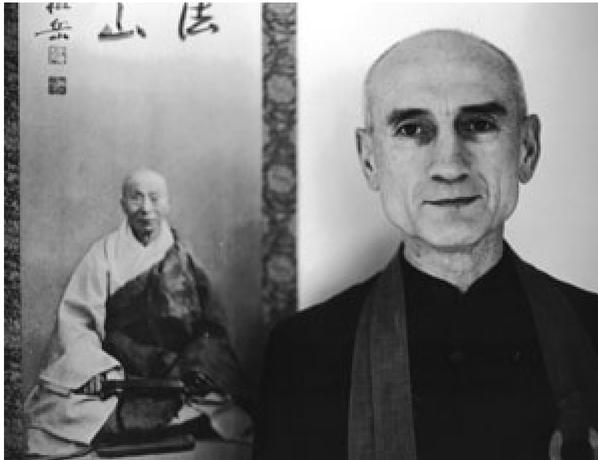
Tháng 3 năm 1947, Ngàicùng với người bạn trẻ Richarch Demartino đến làm việc tại Tòa án Quân sự Quốc tế tại Tokyo. Khác với phiên xử những tội phạm khủng bố của phe trục phát xít ở Nuremberg, phiên xử ở Tokyo dễ chịu hơn, ít căng thẳng hơn. Vì người Nhật nhìn chung biết chấp nhận hậu quả chiến tranh với sự điềm tĩnh và tự kiềm chế mình. Qua tìm hiểu, Ngài Kapleau biết rằng người Nhật chấp nhận quả khổ này là dựa trên "***Luật nghiệp quả báo ứng***" (The law of karmic retribution). Khái niệm về luật nhân quả này được hoạt động trên bình diện đạo đức kích

thích sự chú ý của Ngài, vì nó ngược lại hoàn toàn với sự tự bào chữa rất thường nghe ở Đức. Với sự tò mò về vấn đề nghiệp lực, cuối cùng Ngài được người ta đưa đến gặp Đại sư Suzuki. Tại Kamakura, Ngài gặp và tiếp xúc với Suzuki, nghe giảng giải về cốt lõi của nghiệp quả và giáo lý thiền Đại thừa. Ngàirất vui mừng và bắt đầu quan tâm đến Phật giáo.

Tiếp đó, Ngài tới thăm Trung Hoa rồi trở về Mỹ, Ngài tiếp tục đi làm ở thị trấn Connecticut, nhưng cuộc sống của Ngài không thể trở lại ổn định được sau hai phiên xử tội ác chiến tranh, có hàng trăm ấn tượng và suy nghĩ chưa giải quyết được, cứ lơ lửng trong đầu, giống như có nhiều đồ giặt cần phơi khô và xếp lại. Cuộc sống của Ngàitrống rỗng, không còn ý nghĩa nhưng vẫn chưa có gì thay thế được, ngoài việc tìm đến New York vào những ngày cuối tuần để xem xét những tôn giáo lớn ởchâu Á. Không có Thầy dạy Thiền, Ngài tham gia vào một lớp giáo lý đạo Bahai và những cuộc họp của hội Vệ Đà, nhưng rốt cuộc không giúp gì được cho Ngài. Sự quan tâm đến đời sống tâm linh đã héo mòn. Năm 1950, Tiến sĩ Suzuki đến Mỹ, châmngòi nổ mà sau này làm nổ ra "***sự bùng nổThiền***"(Zen boom). Ngài Kapleau liền ghi danh học triết lý Phật giáo Thiền cùng với 20 họa sĩ, nhà sáng tác, nhà thơ, bác sĩ tâm lý, các Giáo sư triết học tại Đại học Columbia. Suzuki nhắc nhở các học trò:***"Thiền không phải là triết học mà là một lối sống. Nếu các vị muốn học Thiền nên đến thẳng Nhật Bản, các vị phải sống với nó và cuộc đời của các vị sẽ thay đổi"***.

Năm 1953, ở tuổi 44, Ngài bỏ việc làm và đến xin xuất gia tu học. Trước tiên Ngài đã gặp chướng ngại, hai Thiền sư Nhật Bản

không nhận Ngài làm đệ tử, vì Ngài không biết nói tiếng Nhật. Tuy nhiên, với lòng nhiệt thành cầu đạo, cuối cùng Lão sư Soen đã tiếp nhận Ngài ở tu tại chùa Phát Tâm (Hosshinji). Ngàitu ở đây được 3 năm, sức khỏe của Ngài ngày càng một tệ đi vì bầu không khí căng thẳng, giới luật khắc nghiệt và chế độ ăn uống thiếu thốn. Theo lời giới thiệu của Lão sư Soen, Ngài Kapleau đến cầu pháp với Thiền sư Bạch Vân (Yasutani), người thừa tự pháp của Lão sư Đại Vân (Harada), lúc bấy giờThiền sư Bạch Vân không có tu viện, điều kiện tu học rất khó khăn. Thiền sư Bạch Vân khuyên Ngài: "***Sứ mệnh của con là đem Thiền sang truyền bá ở phương Tây, nên con phải kham nhẫn đối với mọi thứ ở đây***". Nhờ sự nỗ lực thiền tập mà trong khóa tu thứ 20 (mùa Hè năm 1958) với Thiền sư Bạch Vân, Ngài đã đạt ngộ, được Thiền sư Bạch Vân ấn chứng và ban cho danh hiệu "Roshi" - Lão sư (một danh hiệu khó đạt được, chỉ được ban cho những ai đã đạt ngộ chân lý).



Thiền Sư Philip Kapleau và Bổn Sư của mình Lão sư Soen

Với khả năng ghi tốc ký của người báo cáo viên cộng với khả năng thành thạo Nhật ngữ của mình, Thiền sư Philip Kapleau được Lão sư Bạch Vân cho phép ghi lại hầu hết các bài giảng vềThiền, đặc biệt là những bài giảng nhập môn tu Thiền. Cuối cùng Ngàiđã biên soạn thành cuốn sách với tựa đề là *“**Ba Trụ Thiền**”* (Three Pillars of Zen), in tại Nhật Bản vào năm 1965. Điều đáng chú ý, đây là quyển sách tiếng Anh viết chi tiết về cách thức thực tập Thiền. Trong phần lời nói đầu, Thiền sư Kapleau nói rõ mục tiêu của Ngài: *"Người phương Tây thích tu Thiền, nhưng gặp một chướng ngại lớn là không có tài liệu chỉ dẫn. Sự thiếu thốn này không những hạn chế trong tiếng Anh mà còn cả trong những ngôn ngữ Châu Âu khác nữa (...). Do đó, họ cần có một bản đồ mà tâm trí của họ có thể tin tưởng được, đây là một phác họa lộ trình tâm linh mà họ có thể tin được trước khi khởi hành".*

Một trăm năm mươi ngàn bản tiếng Anh (quyển *Ba Trụ Thiền*) được phát hành đi khắp thế giới, đến nay đã được dịch ra nhiều thứ tiếng như Pháp, Đức, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Hà Lan, Ba Lan, Việt Nam (Do Đỗ Đình Hồng dịch)... Rõ ràng đây là loại sách kinh điển của Thiền và nó sẽ tiếp tục được sử dụng như cuốn sách hướng dẫn cho những ai muốn tu Thiền trong tương lai, năm 1980 tại Mỹ lại tái bản cuốn sách này.

Sau 13 năm tu học tại Nhật, năm 1965, Lão sư Kapleau trở về nước và bắt đầu sứ mệnh truyền giáo. Khởi đầu Ngài được thỉnh về Rochester, một vùng thuộc miền Tây tiểu bang New York, nơi đã có nhiều tôn giáo phát sinh trong quá khứ. Năm 1966, Ngài cho xây dựng Trung tâm Thiền Rochester và liên tục mở những

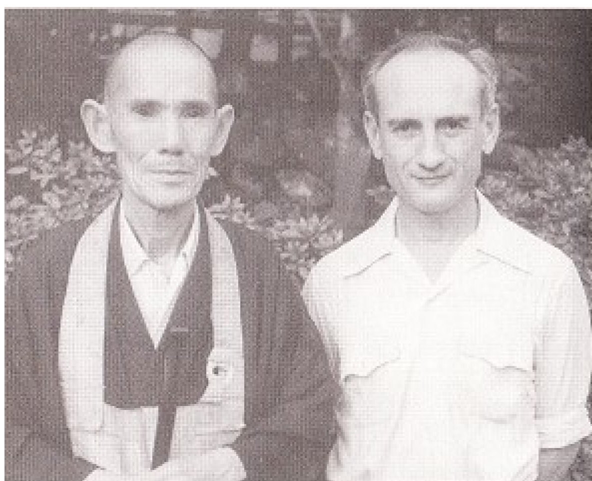
khóa tu nhiếp tâm cho Thiền sinh Mỹ đến dự. Bấy giờ cuốn *"Ba Trụ Thiền"* đã gây được tiếng vang lớn. Từ giữa thập niên sáu mươi đến giữa thập niên bảy mươi, Lão sư Kapleau đi khắp nước Mỹ để thuyết giảng cho mọi tầng lớp trong xã hội Mỹ. Ngài nói chuyện ở trường cao đẳng, viện đại học, trung tâm phát triển và các hội nghị chuyên đề, Ngàixuất hiện trước những tổ chức tôn giáo và những nhóm tham vấn. Ngài cũng được mời đến Canada, Mexico, Costa Rica, Đức, Pháp và Ba Lan. Sự hiện diện của Ngài, phong cách bình dị, kinh nghiệm và đầy khôi hài, đã khẳng định thêm những giá trị mà Ngàiđã hứa hẹn trong tác phẩm *"Ba Trụ Thiền"*. Ngài là người phương Tây hoàn toàn tự nhiên quen thuộc với Thiền. Hơn nữa, qua phong thái, hành động, cử chỉ cho thấy Ngàiđã tiến sâu vào lãnh vực của Thiền, Ngàiđã vượt qua và giải quyết rất nhiều điều từng làm cản trở và làm thất vọng ở nhiều người đang lắng nghe Ngài. Kết quả trước tiên là dòng nước chảy, rồi đến một dòng suối rồi một biển người đổ về***Trung Tâm Thiền Rochester*** để được Ngài hướng dẫn tu học.



Hình 5: Philip Kapleau, trưởng phòng phóng viên tại Tòa Án Chiến Tranh Nürberg, 1946



Hình 6: Lễ Thọ Giới của Philip Kapleau do Lão sư Bạch Vân. Hình chụp năm 1948



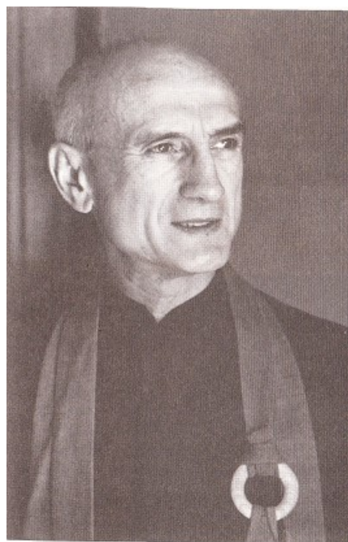
Hình 7: Lão sư Bạch Vân và Philip Kapleau, Kamakura, 1957



Hình 8: Philip Kapleau thông dịch trong độc tham với Lão sư Bạch Vân

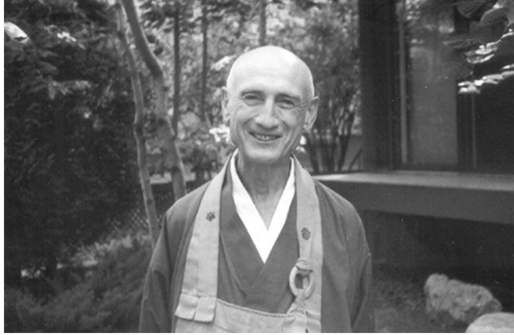


Hình 9: Hành giả Philip Kapleau làm bánh mochi (bánh nếp rán), tại Kita Kamakura năm 1958



Hình 10: Lão sư Philip Kapleau năm 1970

Năm 1968, cơn hỏa hoạn tàn khốc đã thiêu rụi***Trung Tâm Thiền Rochester***,chỉ còn lại cái sườn. Lão sư Kapleau cùng với đệ tử tái tạo lại trung tâm tu học và trung tâm đã được mở rộng kể từ đó và nhiều sự cải thiện đã được thực hiện. Dù bị hỏa hoạn, những đề án xây dựng, những thay đổi liên tục,những thời khóa tu học, tọa thiền, nhiếp tâm, hội thảo, lễ lạt ... vẫn được thực hiện. Những buổi lễ truyền thống đã được chọn và được điều chỉnh lại để đáp ứng những đòi hỏi phù hợp với thời đại và nền văn hóa Mỹ. Tuy vậy, Lão sư Kapleau vẫn không ngừng giữ gìn tinh thần Thiền được các tiền bối Đại Vân và Bạch Vân để lại.



Hình 11: Lão sư Philip Kapleau (hình chụp năm 1975)



Hình 13: Lão sư Philip Kapleau (hình chụp năm 2002)



Hình 12: Lão sư Philip Kapleau và các đệ tử

Hai mươi năm sau từ ngày ấn hành quyển *Ba Trụ Thiền,* năm 1980, Lão sư Kapleau đã cho in quyển *Thiền, ánh bình minh ở phương Tây*(Zen, dawn in the West, cuốn này đã có bản Việt ngữ). Đây cũng là một quyển sách Thiền có giá trị, nó chuyên chở một nội dung cũ trong một hình thức mới, phản ánh sự tác động của Thiền ở những người Bắc Mỹ, Nam Mỹ và Châu Âu, những phản ứng thân thiện và khác nhau trong chính bối cảnh văn hóa Tây phương. Trong phong cách Thiền, nó trả lời những câu hỏi mà họ háo hức đi tìm và những hoài nghi thẳng thừng của họ. Cũng như quyển *Ba Trụ Thiền*, quyển sách này cũng trình bày những cuộc đối thoại giữa Thầy và trò, những lá thư mang đến xoáy sâu vào những e dè của những người mới tu Thiền. Để giúp đỡ các Thiền sinh Tây phương, Lão sư Kapleau đã dịch những bài kệ, kinh Thiền chính yếu sang tiếng Anh để cho họ thọ trì hàng ngày.

Đặc biệt trong phần cuối cuốn sách, tác giả đã đề cập đến vấn đề đạo đức trong xã hội Mỹ. Ngài viết: "*Người ta nói rằng Thiền ở trên đạo lý nhưng đạo lý không nằm dưới Thiền. Câu phát biểu mâu thuẫn này cùng với sự tự do thoát khỏi sự đa cảm và những thuyết giảng đạo đức đã nảy sinh khái niệm sai lầm là Thiền chống lại đạo lý và làm ngơ trách nhiệm xã hội. Thật ra, khi độc giả khám phá thì vấn đề sẽ hoàn toàn ngược lại, Thiền nuôi dưỡng hành vi đạo đức và có trách nhiệm với xã hội bằng cách chế ngự ngọn lửa tham, sân si đang đốt cháy con người*".

Mặc dù được xem là người có tư tưởng tự do, phóng khoáng, nhưng Lão sư Kapleau rất khắt khe đối với những ai bước vào trung tâm Thiền của Ngài. Những đòi hỏi của Ngàiđối với người

đệ tử cũng lớn như những đòi hỏi được thực hiện ở chùa Phát Tâm khi xưa ở Nhật Bản. Ngài không tha thứ cho sự buông thả và tự ti, Ngàicũng không chấp nhận các lời xin lỗi hoặc lời cầu xin đặc biệt, Ngàichỉ mong đợi sự thành tâm và tinh tấn ở mọi đệ tử. Ngài từng nhắc nhở học trò của mình rằng: "*Nếu trò không bằng Thầy hoặc hơn Thầy, thì đều xem là thất bại*". Lão sư Philip Kapleau rõ ràng là một người Tây phương vừa đạt ngộ, vừa là một Pháp sư, một Thiền sư nổi tiếng tại Mỹ, người biết được những nghi ngờ, những mối quan tâm và những hy vọng của những người thiên về kỹ thuật thời hiện đại. Thật hiếm thấy một con người có được sự kết hợp các phẩm chất độc đáo như vậy.

Năm 1989, dù ở tuổi cao sức yếu nhưng Lão sư Kapleau vẫn biên soạn và ấn hành tập sách *"The Zen of Living & Dying, A practical & Spiritual Guid" (Thiền Quán về Sống và Chết, Cẩm Nang Hướng Dẫn và Thực Hành),* cũng là một tập sách được nhiều độc giả quan tâm.Tại sao lại có thêm một cuốn sách nữa về sự chết và hấp hối? Và cuốn sách này khác những cuốn khác ở chỗ nào? Lão sư Kapleau tâm sự "*Giá trị của những cuốn sách nhiều vô số này là đã uốn nắn thái độ và từ bi của xã hội đối với người bệnh sắp chết và đã rọi sáng cho lối nghĩ của chúng ta về cuộc đời và cái chết của chính mình, nhưng phần lớn những cuốn sách này thiếu phương diện tâm linh, tức thái độ có tính cách tôn giáo đối với sự sống và sự chết cũng như sự hướng dẫn thực dụng về điều có thể được gọi là nghệthuật và tôn giáo của sự chết. Mục đích chính của cuốn sách này có thể được tóm tắt như sau: Giúp người đọc học cách sống một cách trọn vẹn với sự sống ở mọi thời điểm và chết một cách an lạc với sự chết. (The basic aim of*

this book can be summed up in these words: To help the reader learn to live fully with life at every moment and die serenely with death).

Vào đầu tháng 5 năm 2004, Lão sư Philip Kapleau cảm thấy pháp thể khiếm an, mặc dù được các hàng đệ tử tận tình chăm sóc chữa trị, nhưng vì tuổi cao sức yếu, Ngàiđã không qua khỏi. Ngài đã an tường xả báo thân chiều thứNăm, ngày 6 tháng 5 năm 2004, nhằm ngày 18 tháng 3 năm Giáp Thân, trụ thế 92 tuổi đời, 49 tuổi đạo.

Suốt cuộc đời, từ khi xuất gia hành đạo cho đến lúc viên tịch, Lão sư Philip Kapleau đã nỗ lực không ngừng trong công việc xiển dương đạo pháp. Cuộc đời Ngàilà một tấm gương sáng ngời về đạo hạnh và sự nghiệp hoằng hóa cho Tăng Ni và Phật tử noi theo.

Tổng hợp theo các tài liệu:

- Zen: Dawn in the West, Anchor Press, USA, 1980

- How the Swans came to the Lake, a narrative history of Buddhidm in America. USA, 1992

- http://www.rzc.org/html/gallery/photo.shtml (5-2004)

- Phật Giáo Khắp Thế Giới (2006), Melbourne, Australia. Thích Nguyên Tạng



Sách cùng một Tác Giả, Dịch Giả
HT Thích Như Điển

1. Truyện cổ Việt Nam 1 & 2,Nhật ngữ,1974-1975
2. Giọt mưa đầu hạ, Việt ngữ,1979
3. Ngỡ ngàng. Việt ngữ,1980
4. Lịch sử Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại trước và sau năm, 1975 Việt & Đức ngữ, 1982
5. Cuộc đời người Tăng Sĩ, Việt & Đức ngữ, 1983
6. Lễ nhạc Phật Giáo,Việt & Đức ngữ, 1984
7. Tình đời nghĩa đạo, Việt ngữ, 1985

8. Tìm hiểu giáo lý Phật Giáo,Việt & Đức ngữ, 1985
9. Đời sống tinh thần của Phật Tử Việt Nam tại ngoại quốc, Việt & Đức ngữ, 1986
10. Đường không biên giới, Việt & Đức ngữ, 1987
11. Hình ảnh 10 năm sinh hoạt Phật Giáo VN tại Tây Đức, Việt & Đức ngữ, 1988
12. Lòng từ Đức Phật, Việt ngữ,1989
13. Nghiên cứu giáo đoàn Phật Giáo thời nguyên thủy I, II, III,dịch từ Nhật ngữ ra Việt & Đức ngữ, 1990, 1991, 1992
14. Tường thuật về Đại Hội Tăng GiàPhật Giáo thế giới kỳ 5 khóa I.Việt, Anh & Đức ngữ, 1993
15. Giữa chốn cung vàng, Việt ngữ,1994
16. Chùa Viên Giác, Việt ngữ,1994
17. Chùa Viên Giác, Đức ngữ,1995
18. Vụ án một người tu, Việt ngữ,1995
19. Chùa Quán Âm (Canada), Việt ngữ,1996
20. Phật Giáo và Con Người, Việt & Đức ngữ,1996
21. Khóa giáo lý Âu Châu kỳ 9, Việt & Đức ngữ,1997
22. Theo dấu chân xưa.Việt ngữ,1998 (Hành hương Trung Quốc I)
23. Sống và Chết theo quan niệm của Phật Giáo, Việt & Đức ngữ,1998
24. Tiếp kiến với Đức Đạt Lai Lạt Ma,Việt &Đức ngữ,1999
25. Vọng cố nhân lầu, Việt ngữ,1999 (Hành hương Trung Quốc II)
26. Có và Không,Việt & Đức ngữ,2000
27. Kinh Đại Bi, dịch từ Hán văn sang Việt&Đức ngữ,2001

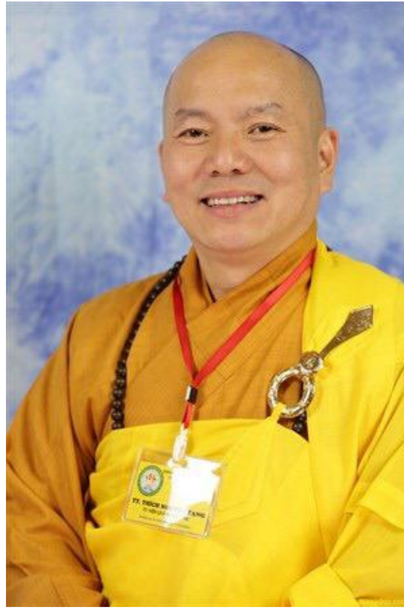
28. Phật thuyết Bồ Tát hành Phương Tiện Cảnh Giới Thần Thông Biến Hóa Kinh, dịch từ Hán văn sang Việt ngữ,2001
29. Bhutan có gì lạ? Việt ngữ,2001
30. Kinh Đại Phương Quảng Tổng Trì, dịch từ Hán văn sang Việt ngữ,2002
31. Cảm tạ nước Đức,Việt & Đức ngữ, 2002
32. Thư tòa soạn Báo Viên Giác trong 25 năm (1979-2004)
33. Bổn Sự Kinh, dịch từ Hán văn sang Việt Ngữ,2003
34. Những đoản văn viết trong 25 năm qua,Việt & Đức ngữ,2003
35. Phát Bồ Đề Tâm Kinh Luận, dịch từ Hán văn sang Việt ngữ, 2004
36. Đại Đường Tây Vức Ký, dịch từ Hán văn sang Việt ngữ,2004
37. Làm thế nào để trở thành một người tốt,Việt ngữ, 2004
38. Dưới cội Bồ Đề,Việt ngữ, 2005
39. Đại Thừa Tập Bồ Tát Học Luận, dịch từ Hán Văn sang Việt ngữ, 2005
40. Bồ Đề Tư Lương Luận, dịch từ Hán Văn sang Việt ngữ, 2005
41. Phật nói Luận A Tỳ Đàm về việc thành lập thế giới, dịch từ Hán Văn sang Việt ngữ, 2006
42. Giai nhân & Hòa Thượng,Việt ngữ, 2006
43. Thiền Lâm Tế Nhật Bản, dịch từ Nhật ngữ sang Việt ngữ, 2006
44. Luận về con đường giải thoát, dịch từ Hán Văn sang Việt ngữ, 2006
45. Luận về bốn chân lý, dịch từ Hán văn sang Việt ngữ, 2007
46. Tịnh Độ Tông Nhật Bản, dịch từ Nhật ngữ sang Việt ngữ,2007

47. Tào Động Tông Nhật Bản, dịch từ Nhật ngữ sang Việt ngữ,2008
48. Phật Giáo và Khoa Học, Việt ngữ, 2008
49. Pháp ngữ,Việt ngữ, 2008
50. Những mẫu chuyện linh ứng của Đức Địa Tạng Vương Bồ Tát, dịch từ Nhật ngữ sang Việt ngữ, 2009
51. Nhật Liên Tông Nhật Bản, dịch từ Nhật Ngữ sang Việt ngữ, 2009
52. Nhật Liên Tông Nhật Bản, dịch từ Nhật ngữ sang Việt ngữ,2010
53. Chết an lạc tái sanh hoan hỷ, dịch từ Anh ngữ sang Việt ngữ, cùng với TT Nguyên Tạng, 2011
54. Chuyện tình của Liên Hoa Hòa Thượng,Việt ngữ,2011
55. Tư Tưởng Tịnh Độ Tông,Việt ngữ, 2012
56. Những bản văn căn bản của Tịnh Độ Tông Nhật Bản, dịch từ Đức ngữ sang Việt ngữ, 2012
57. Dưới bóng đa chùa Viên Giác, Việt ngữ, viết chung với Trần Trung Đạo, 2012
58. Hương lúa chùa quê,Việt ngữ, viết chung với HT Bảo Lạc, 2013
59. Pháp Hoa Văn Cú, dịch từ Hán ngữ sangViệt ngữ,2013
60. Hiện tượng của tử sinh,Việt ngữ,2014
61. Nhật Bản trong lòng tôi,Việt ngữ,2015
62. Nước Úc trong tâm tôi,Việt ngữ, 2016
63. Nước Mỹ bao lần đi và bao lần đến,Việt ngữ,2017
64. Thiền Quán VềSống và Chết - Cẩm nang hướng dẫn thực hành, dịch từ Anh ngữsangViệt ngữ, chung với TT Thích Nguyên Tạng,2017

65. Mối Tơ Vương Của Huyền Trân Công Chúa, Việt ngữ, sẽ xuất bản năm 2018

Nếu quý vị nào muốn liên lạc với Hòa Thượng Thích Như Điển hoặc muốn vào Website của chùa Viên Giác, xin truy cập địa chỉ như sau:

Chùa Viên Giác
Karlsruherstr. 6
30519 Hannover – GERMANY
Tel. 0511 / 879630 - Fax 0511 / 8790963
Homepage: ***http://www.viengiac.de***
E-mail: info@viengiac.de



Sách cùng một Tác Giả, Dịch Giả
TT Thích Nguyên Tạng

1. Một Tôn Giáo Hiện Đại (xuất bản tại Sàigòn: 1995)
2. Những Thắc Mắc của người phương Tây khi tìm hiểu Đạo Phật (xuất bản tại Sàigòn: 1998)
3. Đức Đạt Lai Lạt Ma, Vị Sứ Giả Của Hòa Bình (xuất bản tại Sàigòn: 2000)
4. Chết và tái Sinh (xuất bản tại Sàigòn: 2000, tái bản Úc : 2001, tại Mỹ: 2002, tại Sàigon 3 lần: 2002, 2003 và 2004)

5. Hỏi Hay Đáp Đúng (Good Questions, Good Answers), Ven. Dhammika (Dịch, xuất bản tại Úc năm 2000, tái bản tại Virginia, USA năm 2002, 2003, 2004, 2005, tại Taiwan năm 2003 với 10.000 quyển (đã hết).

6. Phật Giáo Quốc Tế (xuất bản tại Úc châu: 2001, tái bản tại Sàigòn 2006)

7. Từ Bi và Tự Ngã (xuất bản tại Úc châu: 2002)

8. Pháp Sư Tịnh Không, Người Truyền Bá Giáo Lý Tịnh Độ qua giáo dục (xuất bản tại Úc châu: 2003)

9. Ảnh Hưởng của Phật Giáo trong đời sống của người Việt (xuất bản tại Úc châu: 2003)

10. Triết Học Phật Giáo Ấn Độ (xuất bản tại Mỹ: 2004)

11. Pháp Ngữ của Hòa Thượng Tịnh Không (xuất bản tại Úc châu: 2004)

12. Thuyết Luân Hồi & PG Tây Phương (xuất bản tại Úc châu: 2006)

13. Sức Mạnh Của Lòng Từ (sách dịch), xuất bản tại Úc Châu 2007, tái bản tại Sàigòn 2009

14. Phật Ngọc & ước nguyện hòa bình thế giới (xuất bản tại Úc Châu 2009)

15. Phật Giáo là gì? Venerable Ajahn Brahmavamso (dịch) (xuất bản tại Úc Châu 2010)

16. Chết An Lạc, Tái Sinh Hoan Hỷ (sách dịch chung với HT Như Điển) Xuất bản tại Taiwan 2011

17. Lịch Sử Phật Giáo Úc Đại Lợi Paul Croucher (soạn dịch, Xuất bản tại Úc 2012)

18. Kỷ yếu Mừng Chu Niên 20 Năm Tu Viện Quảng Đức (Xuất bản tại Úc 2014)
19. Đức Đạt Lai Lạt Ma, Con Trai Của Tôi (tự truyện của Mẫu Thân Diki Tsering, Xuất bản tại Úc 2013, Tái bản tại VN 2014, và USA 2015)
20. Kỷ Yếu 20 Năm Tu Viện Quảng Đức (Biên tập, Xuất bản tại Taiwan & Úc Châu 2014)
21. Kỷ Yếu Tưởng Niệm Hòa Thượng Thích Minh Tâm (Biên tập, Xuất bản tại Taiwan & Pháp Quốc 2015)
22. Kỷ Yếu Tri Ân Đức Trưởng Lão HT Thích Huyền Tôn (Biên tập, Xuất bản tại Úc 2016)
23. Kỷ Yếu Tri Ân Đức Trưởng Lão HT Thích Như Huệ (Biên tập, Xuất bản tại Úc 2016)
24. Kỷ Yếu Tưởng Niệm Đức Trưởng Lão HT Thích Như Huệ (Biên tập, Xuất bản tại Taiwan & Úc Châu 2017)
25. Nhân Vật Phật Giáo Thế Giới (soạn dịch, sẽ xuất bản 2020)
26. Các Bộ Phái Phật Giáo Ấn Độ. Dutt, Nalinakasha. (dịch) sẽ xuất bản 2025
27. Bờ Thiền. Alexandera Eliot (dịch) sẽ xuất bản 2027
28. Phật Giáo và Khoa Học (dịch) sẽ xuất bản 2030
29. **Sách của TT Nguyên Tạng tại Thư Viện Quốc Gia Úc(National Library of Australia)**

http://catalogue.nla.gov.au/Search/Home?lookfor=nguyen+tang&type=all&limit%5B%5D=&submit=Find&filter[]=author-cluster:%22Thich%2C%20Nguyen%20Tang%22

http://catalogue.nla.gov.au/Search/Home?lookfor=subject:%22Buddhist%20monasticism%20and%20religious%20orders%20-%20Victoria%20-%20Fawkner.%22&iknowwhatimean=1

Latrobe University:

https://primo-direct-apac.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/search?dstmp=1489286721&vid=LATROBE&lang=en_US&sortby=rank&search_scope=All&query=any,contains,Thich%20Nguyen%20Tang

https://primo-direct-apac.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/search?query=any,contains,Quang%20Duc&tab=default_tab&search_scope=All&sortby=rank&vid=LATROBE&lang=en_US&offset=0

State Library of Victoria:

http://search.slv.vic.gov.au/primo_library/libweb/action/dlSearch.do?dscnt=1&onCampus=false&query=any%2Ccontains%2Cthich%20nguyen%20tang&bulkSize=10&tab=default_tab&group=ALL&vid=MAIN&institution=SLVPRIMO&fromLogin=true&search_scope=Everything

Xin liên lạc Tu Viện Quảng Đức để thỉnh sách của TT Thích Nguyên Tạng:

Tu Viện Quảng Đức
105 Lynch Road,
Fawkner, Vic 3060. Australia
Tel: 61. 03 9357 3544
Website: www.quangduc.com
Email: quangduc@quangduc.com

Phương Danh Phật tử phát tâm Ấn Tống
Thiền Quán về Sống và Chết
Cẩm Nang Hướng Dẫn & Thực Hành

Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Úc Châu: Thích Phước Thiệt: $200,Cụ Đức Ngọc: $100, Cụ Bạch Vân: $100, Cụ Thanh Hảo: $100; Cụ Tâm Thái: $100, Cụ Diệu Mỹ: $100, Cụ Diệu Đông: $100; Cụ Nguyên Cần: $100, Quảng Niệm: $100; Quảng Mẫn: $100; Quảng Giải: $300; Quảng Hương - Quảng Chơn $100, Quảng Tịnh - Quảng Phước $100 , Quảng Tuệ - Quảng Đạt $50, Tâm Hương (Huệ): $ 100, Hồng Vy $100, Bích Nghiêm $100, HL Trần Khắc Xuân, PD: Diệu Âm $100; HL Võ Thị Đạm $100; Đh Nguyễn Kim Phượng, PD: Diệu Lan $100; Võ Thị Kim Lan $100; Võ Thi Kim Hương $100; Thục Hà - Nguyên Giác $100; Hữu Thu - Hữu Pháp $100; Nguyên Hảo $100; Long Tuyền $100; Bích Thư - PD: Chơn Như Thái $100; Nguyên Nhật Thơ $100; Lệ Mỹ $100; Nguyên Nhật Mỹ - Khánh Trúc $100; Quảng Như $100; Đh Ngọc Hoa - Nguyên Nhật Khánh $100; Đh Tâm Ngọc - Thục Đức $100; HL Võ Tẫn, PD: Nguyên Ký $200; Đh Phan Thi Đại, PD: Nguyên Kính $100; Huỳnh Văn Tý - Nguyên Nhật Diệu $100; Quảng Từ Thịnh - Quảng Từ Bảo $100; Quảng Tuyết $100; Quảng Hiền $100; Hoa Phước $ 100; Đh Phạm Văn Ánh $100; HL Nguyễn Thị Tư $100; Tâm Nhân $100; Gia đình Diệu Trí $ 200; Ngô Thị Hạ Huyền, PD: Quảng Vân: 200; Gia đình Thanh Phi: $100; Tâm Hoàng Trần Thị Minh Phụng: $50,Diệu Thiện Trịnh Mỹ Liên: $50; Tâm An: $100; Ngô Khắc Vĩnh Phúc:$50. **Tổng cộng: $5.000**

Chùa Viên Giác, Hannover, Đức Quốc:

Âu Châu: Trương Thanh Hùng 20€, Nguyễn Huỳnh Thạch Thảo (Dortmund) 20€, Linh (Dortmund) 50€, Nguyễn Thị Minh Nga (Dortmund) 20€, Hồ Thị Hảo (Dortmund) 20€, Staron Jennifer Ngọc Phương (Hamburg) 10€, Lê Văn Hớn (Hamburg) 20€, Thích Nữ Thông Chân (Hannover) 50€, Trần Thị Thiên Hương (Italia) 25€, Dương Siêu (Lüneburg) 30€, Lâm Kim Khánh (Mönchengladbach) 30€, Nguyễn Thị Kim Sanh (Nürnberg) 20€, Trần Thị Diệu Hoa (Ravensburg) 50€. Ẩn danh 3.000,00Euro.**Tổng cộng: 3.365Euro**

THIỀN QUÁN VỀ SỐNG VÀ CHẾT
Cẩm Nang Hướng Dẫn Thực Hành

Nguyên tác Anh ngữ:
Đại Sư Philip Kapleau

Việt dịch:
HT. Thích Như Điển
TT. Thích Nguyên Tạng

Đánh máy vi tính: Thiện Đạo
Sửa bản in: Thanh Phi
Trình bày bìa: Quảng Pháp Ân (Phú)
Trình bày sách: Thích Hạnh Bổn

Tập sách này được lưu trữ online tại:
vienduc.de
viengiac.de
quangduc.com
hoavouu.com
thuvienhoasen.org
rongmotamhon.net
phatgiaoucchau.com
tuvienquangduc.com.au



TU VIỆN QUẢNG ĐỨC

105 Lynch Road, Fawkner, VIC 3060, Australia
Tel: 61. 3. 9357 3544; quangduc.com
Viện chủ : TT. Thích Tâm Phương
Trụ trì : TT. Thích Nguyên Tạng

Ngôi Tu viện Phật giáo vùng Tây Bắc của tiểu bang Victoria được Thượng tọa Thích Tâm Phương (thuộc Thiền Phái Lâm Tế Liễu Quán đời thứ 43) khai sơn từ năm 1990. Ban đầu tu viện tọa lạc ở vùng Broadmeadows. Đến năm 1996, Tu viện mua lại ngôi trường Tiểu học Fawkner cũ có diện tích 8.000 m2 và xây dựng thành ngôi Tu viện mang tên Bồ tát Thích Quảng Đức. Tu viện được xây dựng trong khoảng thời gian từ năm 1997 đến năm 2003. Công trình do kiến trúc sư Nguyễn Kiến Thành thiết kế theo kiểu chữ "Công" mang dáng dấp kiến trúc cổ kính Á Đông. Đại lễ khánh thành được Tu viện tổ chức vào ba ngày 10, 11 và 12/10/2003. Chánh Điện được bài trí tôn nghiêm thờ tượng Đức Phật Thích Ca bằng đồng, cao 2,50m, nặng khoảng 1,5 tấn. Phía trước và hai bên, Tu viện đặt thờ nhiều tượng Phật, Bồ tát, Hộ Pháp Già Lam. Đến năm 2008, Tu viện xây Tăng xá và Bảo tháp Tứ Ân. Bảo tháp 4 tầng, cao 14m, rộng 5m, trên nóc tôn trí tượng Đức Phật A Di Đà cao 1,2m. Trong Bảo tháp tôn thờ Xá Lợi Phật, tượng Chư Phật, Bồ tát và Linh cốt của Phật tử quá vãng.

Từ năm 2012 đến 2015, Tu viện xây dựng thêm Phương Trượng Đường, Pháp xá và Sân Thượng Lộ Thiên Phật A Di Đà. Vườn chùa có nhiều tượng đài lộ thiên: Đức Phật Thích Ca thuyết pháp, Bồ tát Di Lặc, Bồ tát Quán Thế Âm, 18 pho tượng A La Hán. Đầu năm 2017, Tu viện bắt đầu xây dựng nhà bếp và khu vệ sinh công cộng. Về mặt hoằng Pháp, năm 1999, TT. Thích Nguyên Tạng (thuộc Thiền Phái Lâm Tế Liễu Quán đời thứ 44) đã thiết lập Trang nhà quangduc.com, được xem là một trong những trang nhà điện tử PGVN song ngữ Anh-Việt đầu tiên và lớn nhất ở hải ngoại. Trang nhà đã có trên 10 triệu lượt người vào đọc, với hơn 300.000 văn bản tài liệu kinh sách qua 65 đề mục khác nhau như: Kinh điển, Bồ tát Quảng Đức, Danh nhân Phật giáo, Chùa Việt quốc nội, Truyện, Triết học...

Cúng Dường Pháp là tối thượng nhất

"The gift of truth excels all other gifts"



Lão Sư Philip Kapleau, sinh năm 1912 tại Connecticut, Hoa Kỳ. Tháng 3 năm 1947, Ngài đến làm việc tại Tòa án Quân sự Quốc tế tại Tokyo trong phiên xử những tội phạm thế chiến thứ II (1939-1945). Đây cũng là nhân duyên đưa Ngài đến với PG. Năm 1953, ở tuổi 44, Ngài bỏ ngang việc làm và đến Chùa Phát Tâm (Hosshinji) xin xuất gia tu học với Thiền Sư Soen. Sau đó Ngài đến cầu pháp và đắc pháp với Thiền sư Bạch Vân (Yasutani). Sau 13 năm tu học tại Nhật, năm 1965, Ngài trở về Mỹ và xây dựng Trung Tâm Thiền Rochester ở New York để bắt đầu sứ mệnh truyền giáo. Các tác phẩm nổi tiếng của Ngài: "Ba Trụ Thiền" (Three Pillars of Zen); "Thiền, Ánh Bình Minh của Phương Tây"; "Thiền Quán về Sống & Chết". Ngài viên tịch ngày 6-5-2004 tại Rochester, New York, Hoa Kỳ, trụ thế 91 tuổi, 48 tuổi đạo.



Hòa Thượng Thích Như Điển, Đệ Nhị Chủ Tịch Hội Đồng Điều Hành GHPGVNTN Âu Châu, Phương Trượng Chùa Viên Giác, Hannover, Đức quốc. Hòa Thượng sinh năm 1949 tại Duy Xuyên, Quảng Nam, Việt Nam. Xuất gia năm 1964 tại Tổ đình Phước Lâm, Hội An; thọ Sa Di năm 1967; thọ Tỳ Kheo năm 1971; du học Nhật Bản năm 1972; định cư tại Hannover, Đức quốc từ năm 1977. Năm 1989, HT khởi công xây dựng Chùa Viên Giác, khánh thành năm 1991, với tổng chi phí là 5 triệu Mỹ kim.Từ năm 1974 đến nay Hòa Thượng đã có 67 tác phẩm được ấn hành trong và ngoài nước Đức. Kính mời xem các tác phẩm của Hòa Thượng tại 4 website: viengiac.de; quangduc.com; hoavouu.com & thuvienhoasen.org.



Thượng Tọa Thích Nguyên Tạng, Phó Tổng Thư Ký GHPGVNTN-NHN tại UĐL-TTL, Trụ Trì Tu Viện Quảng Đức. Thượng Tọa sinh năm 1967 tại Nha Trang, Việt Nam. Xuất gia năm 1980 tại Chùa An Dưỡng, Nha Trang; thọ Sa Di năm 1985; thọ giới Tỳ Kheo năm 1988; tốt nghiệp Cử Nhân Ngoại Ngữ Anh Văn năm 1995; Cử Nhân Phật Học năm 1997. Đến Úc định cư năm 1988; thành lập Trang Nhà Quảng Đức năm 1999; tốt nghiệp Cử Nhân Xã Hội Học tại La Trobe Uni năm 2006. Thượng Tọa được Chính phủ Úc trao tặng Huy Chương Thiên Niên Kỷ (Centenary Medal) nhân kỷ niệm 100 năm thành lập nước Úc (1901-2001). Kính mời xem các tác phẩm của TT tại 4 website: viengiac.de; quangduc.com; hoavouu.com & thuvienhoasen.org.

Liên lạc thỉnh tập sách này:

1. Chùa Viên Giác

Karlsruherstr.6, 30519 Hannover. Germany

Tel.+49 511 879 630; Fax.+ 49 511 8790 963

Email: info@viengiac.de ; Website: viengiac.de

2. Tu Viện Quảng Đức

105 Lynch Rd, Fawkner, Vic 3060. Australia

Tel: + 61. 3. 9357 3544 ; Fax.+ 61. 3. 9357 3600

Email: quangduc@quangduc.com ; Website: quangduc.com


978-0-9945548-5-7